

**Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów**

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – [sdn.cas2@gmail.com](mailto:sdn.cas2@gmail.com)**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

**OBOWIĄZUJE OD 10.01.2022****Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2022**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	- 10.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	- 10.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 11.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne
	11:15 – 13:15	Zajęcia plastyczne	- 11.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	- 12.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	- 12.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli <i>"Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"</i>	- 13.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	- 13.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	Piosenka Biesiadna	- 13.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne
piątek	9:00–10:00	Fitness	- 14.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	"Senior radzi" wirtualne rozmowy	- 14.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia odbywają się online
	12:30 – 13:30	Kafejka CAS – czas integracji	- 14.01.2022 nie ma zajęć – zapisy do CAS Zajęcia stacjonarne

### Zajęcia dodatkowe – Styczeń 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

**Wszystkie zajęcia online** odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmR0QT09>

**ID: 340 171 9216 , hasło: 966544**