

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – 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

O BOWIAŻUJE OD 22.02.2022**Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2022**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia stacjonarne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne
	11:15 – 13:15	Zajęcia plastyczne	Zajęcia stacjonarne
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia stacjonarne
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
	12:15 – 13:15	Kurs j.angielskiego gr. I	Zajęcia stacjonarne
	13:30- 14:30	Kurs j.angielskiego gr. II	Zajęcia stacjonarne

czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli <i>"Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"</i>	Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	- 24.02.22 – zajęcia odbywają się w godz. 12:30- 13:30 Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	Piosenka Biesiadna	- 24.02.22 – zajęcia odbywają się w godz. 11:15 – 12:15 jako „Tłusty Czwartek z Piosenką Biesiadną” Zajęcia stacjonarne
piątek	9:00–10:00	Fitness	Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	"Senior radzi" wirtualne rozmowy	Zajęcia odbywają się online
	12:30 – 13:30	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne

Zajęcia dodatkowe – Luty 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
24.02.2022	11:15 – 12:15	„Tłusty Czwartek z Piosenką Biesiadną”	Spotkanie z piosenką wraz ze słodkim poczęstunkiem z okazji Tłustego Czwartku

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