

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

OBOWIĄZUJE OD 27.04.2022

Harmonogram zajęć stałych – Kwiecień 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
	11:00 – 12:00	Kurs Komputerowy	Zajęcia stacjonarne
	12:15 – 14:15	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	-27 .04.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
	13:30- 14:30	Kurs j.angielskiego gr. II	- 27 .04.2022 – nie ma zajęć 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	Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	Piosenka Biesiadna	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 – Kwiecień 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
27.04.2022	14:00 – 15:30	Zwiedzanie Muzeum Podgórze	Zwiedzanie Muzeum Podgórze ul. Bolesława Limanowskiego 51

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Wszystkie zajęcia online odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

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

I
D
:

3
4
0

1
7
1

9
2
1