

## 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

### O BOWIAŻUJE OD 07.07.2022

### Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 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
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 18.07.2022– nie ma zajęć – Zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	- zajęcia tylko w dniu 5 i 19.07.2022 Zajęcia stacjonarne
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne	- zajęcia tylko w dniu 5 i 19.07.2022 Zajęcia stacjonarne
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia stacjonarne
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
	12:00 – 13:00	Piosenka Biesiadna	Zajęcia stacjonarne
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne

<b>czwartek</b>	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	- 21.07.2022– nie ma zajęć - 28.07.2022– nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	- 21.07.2022– nie ma zajęć - 28.07.2022– nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
	10:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	- zajęcia tylko w dniu 21.07.2022 Zajęcia stacjonarne
	10:00 – 12:00	Nordic Walking	- zajęcia tylko w dniu 28.07.2022 plener
	12:30– 13:30	Kurs j.angielskiego	- 7.07.2022– nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b>	9:00–10:00	Fitness	Zajęcia online
	12:00 – 13:00	Spacery po Krakowie	- 8.07.22 – Kościół Dominikanów - 15.07.22 – Pl. św. Marii Magdaleny - 22.07.22 – Kościół św. Andrzeja - 29.07.22 – ul. Kanonicza(od strony Wawelu) plener

### Zajęcia dodatkowe – Lipiec 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.07.2022 <b>ODWOŁANE</b>	10:00 – 14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa	Piknik w Parku Jerzmanowskich m.in. występy seniorów z naszego CAS
12.07.2022	11:00 – 15:00	Wyjście do muzeum i ognisko	Muzeum Spraw Wojskowych - Fort 51 1/2 Swoszowice /Wróblowice
26.07.2022	8:00 - 16:00	Wycieczka	Całodniowa wycieczka do „Muzeum Chleba, Szkoły i Ciekawostek w Radzionkowie”

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

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

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