

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosza 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 BOWIĄZUJE OD 01.08.2022

Harmonogram zajęć stałych – Sierpień 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|-------------------------------------|---|
| poniedziałek | 10:15 – 11:15 | Kurs wiedzy o Krakowie | - 15.08.2022 – nie ma zajęć – Święto Państwowe Zajęcia stacjonarne |
| | 11:35 – 12:35 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | - 15.08.2022 – nie ma zajęć – Święto Państwowe Zajęcia stacjonarne |
| | 13:00- 14:00 | Kafejka CAS – czas integracji | - 15.08.2022 – nie ma zajęć – Święto Państwowe Zajęcia stacjonarne |
| wtorek | 10:00 – 11:00 | Kafejka CAS – czas integracji | - 9.08.2022 – nie ma zajęć – wyjście do KSE NBP - 16.08.22 – zajęcia w godz. 10:00– 14:00 - 23.08.2022 – nie ma zajęć – całodniowa wycieczka Zajęcia stacjonarne |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|--|
| | 11:00 – 13:00 | Nordic Walking | - 9.08.2022 – nie ma zajęć – wyjście do KSE NBP - 16.08.2022 – nie ma zajęć - 23.08.2022 – nie ma zajęć – całodniowa wycieczka plener |
| 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 |
| czwartek | 10:00–11:00 | Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje" | Zajęcia stacjonarne |
| | 11:15-12:15 | Taniec w kręgu | Zajęcia stacjonarne |
| | 12:30 – 14:30 | Zajęcia plastyczne | - 18.08.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne |
| piątek | 9:00–10:00 | Fitness | - 19.08.2022 – nie ma zajęć Zajęcia online |
| | 12:00 – 13:00 | Spacery po Krakowie | - 5.08.2022 – Kościół Idziego – Pod Krzyżem Katyńskim - 12.08.2022 – Kościół Wojciecha – Rynek - 19.08.2022 – Kościół Franciszkanów – od strony Plant - 26.08.2022 – Rynek – Pod Ratuszem plener |

Zajęcia dodatkowe – Sierpień 2022

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-----------|---------------|--------------------------------------|-------------------------|
| 2.08.2022 | 10:00 – 14:00 | Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa | Piknik w Parku Lotników |

| | | | |
|------------|---------------|-------------------|--|
| 9.08.2022 | 11:00 – 13:00 | Wyjście do muzeum | Wyjście na wystawę do Krakowskiego Salonu Ekonomicznego(KSE) NBP Kraków, ul. Basztowa 20 |
| 23.08.2022 | 8:45 - 16:00 | Wycieczka | Całodniowa wycieczka do winnicy Dąbrówka |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Wszystkie zajęcia online odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

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