

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

OBOWIĄZUJE OD 02.02.2023

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 6.02.2023 – nie ma zajęć
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski gr. I	- zajęcia rozpoczynają się od 14.02.2023
	11:15 – 12:15	j.angielski gr. II	- zajęcia rozpoczynają się od 14.02.2023
	12:30 – 14:30	Zajęcia plastyczne	- 7.02.2023 – nie ma zajęć
	12:00 - 14:00	Kafejka CAS - Gry stolikowe	zajęcia tylko w dniu 7.02.2023
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	- 8.02.2023 zajęcia odbywają się o godz. 10:35 – 11:35
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-	- 8.02.2023 zajęcia odbywają się o godz. 11:45 – 12:45

		izometryczne	
	12:00 – 13:00	Piosenka Biesiadna	- 8.02.2023 zajęcia odbywają się o godz. 9:30 – 10:30
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 8.02.2023 – nie ma zajęć
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	- 2.02.2023 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum
	11:15-12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 2.02.2023 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum
	12:30 – 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 2.02.2023 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum
piątek	11:00–12:00	Historia Sztuki	
	12:15 – 13:15	Fitness	

Zajęcia dodatkowe – Luty 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.02.2023	10:30 – 12:30	Wyjście do muzeum	Muzeum Dominikanów ul. Stolarska 12
3.02.2023	10:00 – 11:00	Spotkanie studyjne	Przedstawienie i omówienie programu "Zdrowe Płuca Krakowian" – siedziba CAS ul. Witosa 39 pok. nr 2
14.02.2023	16:30 – 19:00	Bal Karnawałowy	Zabawa taneczna - sala widowiskowa Domu Kultury ul. Witosa 39

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy