

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 29.03.2023**Harmonogram zajęć stałych – marzec 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	
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski gr. I	
	11:15 – 12:15	j.angielski gr. II	
	12:30 – 14:30	Zajęcia plastyczne	
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	

	12:00 – 13:00	Kafejka CAS – czas integracji	
	13:00- 14:00	Piosenka Besiadna	
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	
	11:15-12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:30 – 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	9:30 – 10:30	„Smakuj Świat” – spotkanie integracyjne	- zajęcia tylko w dniu 31.03.2023
	11:00–12:00	Historia Sztuki	
	12:15 – 13:15	Fitness	

Zajęcia dodatkowe – Marzec 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
31.03.2023	9:30 – 10:30	Spotkanie integracyjne	„Smakuj Świat”- prelekcja wraz z degustacją - sala CAS ul. Witosa 39

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy