

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

OBOWIAZUJE OD 17.04.2023

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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	- 25.04.2023 – nie ma zajęć- wyjście do muzeum
	11:15 – 12:15	j.angielski gr. II	- 25.04.2023 – nie ma zajęć- wyjście do muzeum
	12:30 – 14:30	Zajęcia plastyczne	- 25.04.2023 – nie ma zajęć- wyjście do muzeum
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:00 – 13:00	Piosenka Besiadna	
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	

czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli <i>"Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"</i>	
	11:15-12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:30 – 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	11:00–12:00	Historia Sztuki	
	12:15 – 13:15	Fitness	

Zajęcia dodatkowe – Kwiecień 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.04.2023	10:00 – 12:00	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego	Spacer klimatyczny z przewodnikiem po Ogrodzie Botanicznym
25.04.2023	10:00 – 14:00	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie Muzeum Duchowości i Kultury Cystersów wraz z Biblioteką w Opactwie Cystersów w Mogile

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy