

## 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

### OBOWIĄZUJE OD 01.05.2023

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	- 1.05.2023 – nie ma zajęć- Święto Pracy
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 1.05.2023 – nie ma zajęć- Święto Pracy
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 1.05.2023 – nie ma zajęć- Święto Pracy
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski gr. I	- 2.05.2023 – nie ma zajęć - 23.05.2023 – nie ma zajęć - wycieczka
	11:15 – 12:15	j.angielski gr. II	- 2.05.2023 – nie ma zajęć - 23.05.2023 – nie ma zajęć - wycieczka
	12:30 – 14:30	Zajęcia plastyczne	- 2.05.2023 – nie ma zajęć - 23.05.2023 – nie ma zajęć - wycieczka
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	- 3.05.2023 – nie ma zajęć- Święto Konstytucji 3 Maja

	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 3.05.2023 – nie ma zajęć- Święto Konstytucji 3 Maja
	12:00 – 13:00	Piosenka Besiadna	- 3.05.2023 – nie ma zajęć- Święto Konstytucji 3 Maja
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 3.05.2023 – nie ma zajęć- Święto Konstytucji 3 Maja
<b>czwartek</b>	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	
<b>piątek</b>	10:00–11:00	Spacery po Krakowie	- 5.05.23 – Skalka (pod sadzawką) - 12.05.23 – Skalka (pod sadzawką) - 19.05.23 – Plac Wolnica (pod Muzeum Etnograficznym) - 26.05.23 – Plac Wolnica (pod Muzeum Etnograficznym)
	12:30 – 13:30	Fitness	- 5.05.2023 – nie ma zajęć

### Zajęcia dodatkowe – Maj 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23.05.2023	8:30 – 16:00	wycieczka	Zwiedzanie Tarnowa (Muzeum Historii Tarnowa i Regionu, Ratusz, Wieża)
28.05.2023	10:00 – 17:00	Impreza plenerowa - piknik	Święto Rodziny w Parku Lotników

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*