

## 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 01.06.2023

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	- 26.06.2023 – nie ma zajęć
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski gr. I	- 20.06.2023 – lekcja praktyczna w terenie - 27.06.2023 – nie ma zajęć - wycieczka
	11:15 – 12:15	j.angielski gr. II	- 27.06.2023 – nie ma zajęć - wycieczka
	12:30 – 14:30	Zajęcia plastyczne	- 27.06.2023 – nie ma zajęć - wycieczka
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	- 28.06.2023 – nie ma zajęć
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 28.06.2023 – zajęcia rozpoczynają się o godz. 12:00

	12:00 – 13:00	Piosenka Besiadna	- 28.06.2023 – zajęcia rozpoczynają się o godz. 10:45
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 7.06.2023 – nie ma zajęć - prelekcja
<b>czwartek</b>	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	- 8.06.2023 – nie ma zajęć – Boże Ciało - 29.06.2023 – nie ma zajęć - wyjście do muzeum
	11:15-12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 8.06.2023 – nie ma zajęć – Boże Ciało - 29.06.2023 – nie ma zajęć - wyjście do muzeum
	12:30 – 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 8.06.2023 – nie ma zajęć – Boże Ciało - 29.06.2023 – nie ma zajęć - wyjście do muzeum
<b>piątek</b>	10:00–11:00	Spacery po Krakowie	- 2.06.23 – Kościół Bożego Ciała - 9.06.23 – Collegium Maius - 16.06.23 – Kościół Bonifratów - 23.06.23 – Kościół św. Katarzyny - 30.06.23 – nie ma zajęć – warsztaty w UM
	12:30 – 13:30	Fitness	- 9.06.2023 – nie ma zajęć

### Zajęcia dodatkowe – Czerwiec 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.06.2023	13:00 – 14:00	prelekcja	Prelekcja farmaceutyczna dotycząca snu siedziba CAS ul. Witosza 39
27.06.2023	8:00 – 16:00	wycieczka	Muzeum Orawski Park Etnograficzny w Zubrzycy Górnej
29.06.2023	10:00 – 13:00	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie Kombinat w Nowej Hucie ze schronem w Nowej Hucie
30.06.2023	9:00 - 11:00	warsztaty	warsztaty informacyjno-edukacyjne w Krakowskim Centrum Edukacji Klimatycznej „Oszczędzanie energii” ul. Wielopole 17a

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*