

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 03.07.2023**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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 – 12:00	Zajęcia plastyczne	- 18.07.2023 – nie ma zajęć - wycieczka - 25.07.2023 – nie ma zajęć – zwiedzanie Ogrodu Botanicznego
	12:30 – 14:30	Nordic walking	jn- 18.07.2023 – nie ma zajęć - wycieczka - 25.07.2023 – nie ma zajęć – zwiedzanie Ogrodu Botanicznego
środa	10:30 – 11:30	Zdrowy tryb życia	

	11:45 – 12:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	13:00- 14:00	Piosenka Biesiadna	
czwartek	9:45–10:45	Taniec w kręgu gr II początkująca	
	11:00-12:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	
	12:10 – 13:10	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
piątek	10:00–11:00	Spacery po Krakowie	- 7.07.23 – Kamienice T. Talowskiego- ul. Piłsudskiego - 14.07.23 – Rynek Podgórski -21.07.23 – Kościół św. Józefa - 28.07.23 – Stary Cmentarz Podgórski –al. Powstańców Śląskich 1
	12:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – Lipiec 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.07.2023	10:00 – 14:00	turniej	Turniej gry w Mollky DPS ul. Klauzeka 6
8.07.2023	16:00 -	wystawa	Wystawa „Wspomnienia PRL-u” ul. Floriańska 22 (w podwórku)
18.07.2023	10:00 – 14:00	piknik	spotkanie plenerowe w Parku Krakowskim
18.07.2023	8:30 – 16:00	wycieczka	Muzeum Etnograficzne w Chorzowie ul. Parkowa 25
25.07.2023	12:00 – 14:00	zwiedzanie	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego w Krakowie
28.07.2023	10:00 – 14:00	spacer	Spacer plenerowy po Nowej Hucie Zalew Nowohucki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy