

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 01.08.2023

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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	- 8.08.2023 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum - 15.08.2023 – nie ma zajęć – Święto - 22.08.2023 – nie ma zajęć – wycieczka
	12:30 – 14:30	Nordic walking	- 15.08.2023 – nie ma zajęć – Święto - 22.08.2023 – nie ma zajęć – wycieczka
środa	10:30 – 11:30	Zdrowy tryb życia	- w dniach: 9, 23 – zajęcia odbywają się o godz. 11:45
	11:45 – 12:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- w dniach: 9, 23 – zajęcia odbywają się o godz. 10:15

	13:00- 14:00	Piosenka Biesiadna	
czwartek	9:45–10:45	Tanec w kręgu gr II początkująca	- 10.08.23- nie ma zajęć – wyjście do muzeum
	11:00-12:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	- 10.08.23- nie ma zajęć – wyjście do muzeum
	12:10 – 13:10	Tanec w kręgu gr I zaawansowana	- 10.08.23- nie ma zajęć – wyjście do muzeum
piątek	10:00–11:00	Spacery po Krakowie	- 4.08.23 – Plac Niepodległości (koło Korony) - 11.08.23 – Rynek Podgórski (ul. Parkowa) - 18.08.23 – Dom Kultury (ul. Sokolska) - 25.08.23 – Kładka o. Bernatka (od strony Podgórze)
	12:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 11.08.2023- nie ma zajęć – spotkanie integracyjne międzypokoleniowe

Zajęcia dodatkowe – Sierpień 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.08.2023	10:15 – 11:15	Wyjście do muzeum	Wyjście na wystawę „Włodzimierz Tetmajer. Siła barw i temperamentu „
8.08.2023	14:00 -	Turniej brydża	<i>I Letni Turniej Brydża</i> Klub Studencki Żaczek. al. 3 Maja 5, - lokal CASu Trefle i Piki.
10.08.2023	11:00 – 13:00	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie „Rynku Podziemnego”
11.08.2023	12:30 – 13:30	Spotkanie integracyjne	„Seniorzy czytają dzieciom” spotkanie integracyjne międzypokoleniowe z dziećmi w „Klubie Malucha” ul. Witosa 39, I p.
18.08.2023	10:00 -	Przegląd taneczny	I Przegląd Senioralnych Grup Tanecznych „ROZSTAŃCZONY KRAKÓW” Hala Stulecia, ul. Focha 40,
22.08.2023	8:00 – 17:00	wycieczka	Zwiedzanie „Ogrodów Sensorycznych” w Muszynie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy