

## Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosza 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 01.09.2023

### Harmonogram zajęć stałych – września 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	- 12.09.2023 – nie ma zajęć - wycieczka
	12:30 – 13:30	Gry stolikowe	- 12.09.2023 – nie ma zajęć - wycieczka
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:00- 13:00	Piosenka Biesiadna	
	13:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	

<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	- 1.09.23 – Park Bednarskiego (schody od strony Korony) - 8.09.23 – Pl. Bohaterów Getta - 15.09.23 – Pl. Bohaterów Getta (Apteka pod Orłem) - 22.09.23 – Kopiec Kraka (pod Muzeum Podgórze) - 29.09.23 – Obóz Płaszów (ul. Swoszowicka przystanek Kamieńskiego)
	12:30 – 13:30	Fitness	

### Zajęcia dodatkowe – Wrzesień 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.09.2023	9:00 – 20:00	Wydarzenie plenerowe	X Senioralia Rynek Główny, Park Bednarskiego
12.09.2023	8:00 – 16:00	wycieczka	Zwiedzanie wystawy „Ludźmierskie sacralia” oraz Rezerwatu „Bór na Czerwonem” – Nowy Targ
27-28.09.2023	10:00 – 16:00	Wydarzenie sportowe	VIII Mistrzostwa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa stadion Bronowianka

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*