

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosza 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 05.09.2023**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 - 19.09.2023 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum
	12:30 – 13:30	Gry stolikowe	- 12.09.2023 – nie ma zajęć – wycieczka - 19.09.2023 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum
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	
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	
	11:15-12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:30 – 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	10:00–11:00	Spacery po Krakowie	- 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
12.09.2023	8:00 – 16:00	wycieczka	Zwiedzanie wystawy „Ludźmierskie sacralia” oraz Rezerwatu „Bór na Czerwonym” – Nowy Targ
19.09.2023	11:00 – 13:00	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie Muzeum Iluzji w Krakowie
27-28.09.2023	10:00 – 16:00	Wydarzenie sportowe	VIII Mistrzostwa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa stadion Bronowianka

N

a

w

s

S