

**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 08.01.2024****Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50- 13:50	Język francuski dla początkujących	
wtorek	9:30 – 10:30	Kurs cyfrowy	
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne	
	13:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	- 17.01.2024 – zajęcia o godz. 11:15
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 17.01.2024 – zajęcia o godz. 12:30
	12:30- 13:30	Piosenka Biesiadna	- 17.01.2024 – zajęcia o godz. 10:00

<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	Kafejka CAS – czas integracji	<b>- 12.01.2024 – nie ma zajęć – spotkanie z wolontariuszem</b>
	11:00 – 12:00	Zajęcia kulturoznawcze – <i>Ciekawostki i sekrety Krakowa</i>	
	12:30 – 13:30	Fitness	

### Zajęcia dodatkowe –Styczeń 2024

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
12.01.2024	10:00 – 11:00	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*