

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 20.02.2024 Harmonogram zajęć stałych – luty 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	10:00 – 11:00	j.angielski dla początkujących	- 20.02.24 – nie ma zajęć
	11:15 – 12:15	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:20 – 14:20	Zajęcia plastyczne	

środa	10:15 – 11:15	Zdrowy tryb życia	
	11:30 – 12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:45- 13:45	Piosenka Biesiadna	
czwartek	10:15 – 11:15	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	
	11:30 – 12:30	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:45- 13:45	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	10:00–11:00	Zajęcia kulturoznawcze – <i>Ciekawostki i sekrety Krakowa</i>	
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 23.2.24 – nie ma zajęć – spotkanie z wolontariuszem
	12:30 – 13:30	Fitness	

Zajęcia dodatkowe – Luty 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23.02.2024	11:00 – 12:00	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska

N

a

w

s

z

y