

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

OBOWIAZUJE OD 01.03.2024**Harmonogram zajęć stałych – marzec 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	
	11:15 – 12:15	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:20 – 14:20	Zajęcia plastyczne	
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	

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	Zajęcia kulturoznawcze – <i>Ciekawostki i sekrety Krakowa</i>	- 29.3.2024 – nie ma zajęć- Wielki Piątek
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 15.3.24 – nie ma zajęć – Wielkanocna Zbiórka Żywności - 29.3.2024 – nie ma zajęć- Wielki Piątek
	12:30 – 13:30	Fitness	- 8.3.24 – nie ma zajęć – Impreza na Dzień Kobiet - 15.3.24 – nie ma zajęć – Wielkanocna Zbiórka Żywności - 29.3.2024 – nie ma zajęć- Wielki Piątek
	12:00 – 14:00	Spotkanie Towarzysko – Integracyjne na Dzień Kobiet	- 8.3.24 – zajęcia odbywają się tylko w tym dniu

Zajęcia dodatkowe – Marzec 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.03.2024	12:00 – 14:00	Spotkanie Towarzysko - Integracyjne	Spotkanie - Impreza z okazji Dnia Kobiet sala widowiskowa DK I p.
15.03.2024	10:00 – 15:00	Wielkanocna Zbiórka Żywności dla Banku Żywności	Zbiórka żywności w CARREFOUR ul. Witosa 7

N

a

w

s

z

