

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

OBOWIAZUJE OD 01.04.2024

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	- 1.4.2024 – nie ma zajęć- Poniedziałek Wielkanocny
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	- 1.4.2024 – nie ma zajęć- Poniedziałek Wielkanocny
	12:50 - 13:50	Język francuski dla początkujących	- 1.4.2024 – nie ma zajęć- Poniedziałek Wielkanocny
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski dla początkujących	- 2.4.2024 – nie ma zajęć
	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	- zajęcia tylko w dniu 2.04.2024
	11:15 – 12:15	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:20 – 14:20	Zajęcia plastyczne	- 9.4.2024 – nie ma zajęć- warsztaty z WOPR
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”	- 18.4.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 18.4.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 18.4.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum
piątek	10:00 – 11:00	Zajęcia kulturoznawcze – Ciekawostki i sekrety Krakowa	
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	
	12:30 – 13:30	Fitness	

Zajęcia dodatkowe – Kwiecień 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.04.2024	12:20 – 14:00	warsztaty	Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy przeprowadzane przez Krakowski WOPR
15.04.2024		wydarzenie	Fort Skotniki - obchody 84 rocznicy II masowej deportacji
16.04.2024	16:30 – 19:00	Zabawa taneczna	„Bal na przywitanie wiosny „ sala widowiskowa DK piętro I ul. Witosa 39
18.04.2024	10:00 – 12:00	Wyjście do muzeum	Wyjście do Muzeum Politechniki Krakowskiej na wystawę pt. „Skazane na piękno”
		Wyjście do kina	Wyjście do kina dla wolontariuszy – data i godzina podana będzie po zarezerwowaniu biletów
30.04.2024		Impreza plenerowa	Spotkanie plenerowe „Zdrowie i natura” organizowane przez Seniorpedia.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne