

## Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 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 18.04.2024

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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	<b>- 18.4.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum</b>

		<i>obyczaje”</i>	
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	<b>- 18.4.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum</b>
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	<b>- 18.4.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum</b>
<b>piątek</b>	10:00 – 11:00	Zajęcia kulturoznawcze – <i>Ciekawostki i sekrety Krakowa</i>	
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	<b>- 26.4.2024 – nie ma zajęć – spotkanie z wolontariuszem</b>
	12:30 – 13:30	Fitness	

### Zajęcia dodatkowe – Kwiecień 2024

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
18.04.2024	10:00 – 12:00	Wyjście do muzeum	Wyjście do Muzeum Politechniki Krakowskiej na wystawę pt. "Skazane na piękno"
26.04.2024	11:15 – 12:15	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska
26.04.2024	18:30 - 21:00	Wyjście do Opery Krakowskiej	Wyjście do Opery Krakowskiej dla wolontariuszy na operetkę „Don Pasquale”
30.04.2024	8:00 – 16:00	Impreza plenerowa	Spotkanie plenerowe „Zdrowiej z naturą” organizowane przez Seniorpedia.pl

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

*Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne*