

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 01.05.2024

Harmonogram zajęć stałych – maj 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	- 1.5.2024 – majówka
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 1.5.2024 – majówka
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	- 1.5.2024 – majówka
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe	- 1.5.2024 – majówka - 9.5.2024 – nie ma zajęć –

		<i>obyczaje”</i>	wycieczka - 30.5.2024 – Boże Ciało
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 1.5.2024 – majówka - 9.5.2024 – nie ma zajęć – wycieczka - 30.5.2024 – Boże Ciało
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 1.5.2024 – majówka - 9.5.2024 – nie ma zajęć – wycieczka - 30.5.2024 – Boże Ciało
piątek	10:00 –11:00	Spacery po Krakowie	- 1.5.2024 – majówka - Zbiórka pod Pomnikiem Mickiewicza
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 1.5.2024 – majówka
	12:30 – 13:30	Fitness	- 1.5.2024 – majówka

Zajęcia dodatkowe – Maj 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.05.2024	8:15 – 16:00	wycieczka	Wycieczka do Muzeum Dwór w Dołędzie
26.05.2024	10:00 – 18:00	Wydarzenie plenerowe	Dzień Rodziny – Tauron Arena
29.05.2024	10:00 – 15:00	Wydarzenie plenerowe	Dzień Dobrostanu – Ogród Botaniczny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne