

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

OBOWIĄZUJE OD 04.06.2024

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 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	- zajęcia tylko w dniu 11.06.2024
	11:15 – 12:15	„Główka pracuje” - trening pamięci	- zajęcia w dniu 18 i 25.06.2024 odbywają się w godz. 10 - 11
	12:20 – 14:20	Zajęcia plastyczne	- zajęcia w dniu 18 i 25.06.2024 odbywają się w godz. 11:15 – 13:15
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”	- 6.6.2024 – wycieczka – zajęcia odbywają się dla osób nie uczestniczących w wycieczce
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 6.6.2024 – wycieczka – zajęcia odbywają się dla osób nie uczestniczących w wycieczce
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 6.6.2024 – wycieczka – zajęcia odbywają się dla osób nie uczestniczących w wycieczce
piątek	10:00 – 11:00	Spacery po Krakowie	- Zbiórka pod Pomnikiem Mickiewicza - 28.06.2024 – nie ma zajęć
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	
	12:30 – 13:30	Fitness	

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.06.2024	8:30 – 17:00	wycieczka	Wycieczka do Kamieniołomu w Kozach
8.06.2024	14:30 19:00	Wydarzenie artystyczne	„Ludowe Echa Kurdwanowa” - Park Kurdwanów, m.in. występ grupy tanecznej z naszego CAS oraz warsztaty rękodzielnictwa z udziałem wolontariuszek z zajęć plastycznych
13.06 – 30.07	W godzinach pracy Biblioteki	Wystawa rękodzielnictwa	Biblioteka na ul. Rajskiej - I piętro
24.06.2024	17:00 – 18:00	koncert	Koncert Chóru KAMEA CKP ul. Sokolska 13

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne