

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 28.06.2024

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	
	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	

		<i>obyczaje”</i>	
	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	Spacery po Krakowie	- 28.06.2024 – nie ma zajęć - wyjście do muzeum
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 28.06.2024 – nie ma zajęć - wyjście do muzeum
	12:30 – 13:30	Fitness	- 28.06.2024 – nie ma zajęć - wyjście do muzeum

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
28.06.2024	10:00 - 13:00	Zwiedzanie muzeum	Zwiedzanie Muzeum Nowej Huty os Centrum E1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy