

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 01.07.2024

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	- 1.07.2024 – nie ma zajęć
		Kafejka CAS – czas integracji	- zajęcia tylko w dniu 1.07.2024
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50 - 13:50	Język francuski dla początkujących	
wtorek	9:30 – 10:30	Kurs komputerowy	- 9.07.2024 – nie ma zajęć - wycieczka
	10:45 – 11:45	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 9.07.2024 – nie ma zajęć – wycieczka - 16.07.2024 – nie ma zajęć
		Kafejka CAS – czas integracji	- zajęcia tylko w dniu 16.07.2024
	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne	- zajęcia tylko w dniu 2.07.2024

	12:00 – 14:00	Nordic walking	- 9.07.2024 – nie ma zajęć - wycieczka - 16.07.2024 – nie ma zajęć – warsztaty kosmetyczne
środa	10:15 – 11:15	Zdrowy tryb życia	
	11:30 – 12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:45 - 13:45	Piosenka Biesiadna	
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	
	11:20 – 12:20	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:20 - 13:20	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	10:00 – 11:00	Kurs „Sekrety Krakowa”	
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	- zajęcia w dniu 5 i 12.07.2024
	12:30 – 13:30	Fitness	- zajęcia w dniu 5 i 12.07.2024

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.07.2024	8:30 – 17:00	wycieczka	Wycieczka do „Skalne Miasto” oraz Parku Zdrojowego w Ciężkowicach
16.07.2024	12:00 – 13:30	warsztaty	Warsztaty kosmetyczne - sala CAS
17.07.2024	10:00 – 18:00	Wydarzenie artystyczne	Przegląd Taneczny
19.07.2024	12:30 – 14:00	Wyjście do muzeum	Muzeum Narodowe w Krakowie
26.07.2024	10:00 14:00	Wydarzenie plenerowe	Piknik nad Zalewem Nowohuckim
13.06 – 30.07	W godzinach pracy Biblioteki	Wystawa rękodzielnictwa	Biblioteka na ul. Rajskiej - I piętro

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne