

## Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosza 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

### OBOWIAZUJE OD 01.08.2024

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50 - 13:50	Kafejka CAS – czas integracji	
wtorek	9:30 – 10:30	Kurs komputerowy	
	10:45 – 11:45	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 27.08.2024 – nie ma zajęć
	11:00 – 13:00	Gry stolikowe	- zajęcia tylko w dniu 27.08.2024
	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne	- zajęcia tylko w dniu 6 i 20.08.2024
	12:00 – 14:00	Nordic walking	- zajęcia tylko w dniu 13.08.2024
środa	10:15 – 11:15	Zdrowy tryb życia	

	11:30 – 12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:45 - 13:45	Piosenka Biesiadna	- 7.08.2024 – nie ma zajęć - wycieczka
<b>czwartek</b>	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 8.08.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum - 15.08.2024 – nie ma zajęć - Święto
	11:20 – 12:20	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 8.08.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum - 15.08.2024 – nie ma zajęć - Święto
	12:20 - 13:20	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 8.08.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum - 15.08.2024 – nie ma zajęć - Święto
<b>piątek</b>	10:00 – 11:00	Kurs „Sekrety Krakowa”	
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 30.08.2024 – nie ma zajęć - wyjście do muzeum
	12:30 – 13:30	Fitness	- 16.08.2024 – nie ma zajęć - 30.08.2024 – nie ma zajęć – wyjście do muzeum

### Zajęcia dodatkowe – sierpień 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.08.2024	8:30 – 17:00	wycieczka	Rejs statkiem po Jeziorze Czorsztyńskim oraz zwiedzanie okolic
8.08.2024	10:00 – 12:00	Wyjście do muzeum	Wyjście do Muzeum Dominikanów w Krakowie
30.08.2024	12:30 – 14:00	Wyjście do muzeum	Wyjście do Muzeum Narodowego w Krakowie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*