

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 02.09.2024

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50 - 13:50	Język francuski dla początkujących	
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:15 – 14:15	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 obyczaje”	
	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	Kurs „Sekrety Krakowa”	
	11:00 – 12:00	Kurs komputerowy	- 13.09.2024 – nie ma zajęć - wycieczka
	12:30 – 13:30	Fitness	- 13.09.2024 – nie ma zajęć - wycieczka

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.09.2024	9:00 – 21:00	Wydarzenie kulturalne	XI Międzynarodowe Senioralia Rynek Główny, Park Jordana
13.09.2024	7:15 – 17:00	wycieczka	Zwiedzanie Ruin Zamku Krzyżtopór w Ujeździe
19.09.2024	17:00 – 18:30	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie przez wolontariuszy wystawy „Kaplica Sykstyńska. Dziedzictwo”
26-27.09.2024	10:00 – 16:00	Zawody sportowe	IX Mistrzostwa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa stadion Bronowianka
		Wyjście do muzeum	Wyjście do muzeum - data i godzina podana będzie po zarezerwowaniu biletów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne