

## Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 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

### OBOWIĄZUJE OD 18.09.2024

### 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	

<b>czwartek</b>	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	
<b>piątek</b>	10:00 – 11:00	Kurs „Sekrety Krakowa”	
	11:00 – 12:00	Kurs komputerowy	
	12:30 – 13:30	Fitness	

### Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2024

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
24.09.2024	16:30 – 18:00	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie kuratorskie wystawy „Wincenty Wodzinowski. Czuły obserwator” w Pałacu Krzysztofory
26-27.09.2024	10:00 – 16:00	Zawody sportowe	IX Mistrzostwa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa stadion Bronowianka

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*