

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

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2024

Harmonogram zajęć stałych – października 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	j.angielski dla początkujących	- 1.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS - 22.10.2024 – nie ma zajęć – spotkanie wolontaryjne
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 1.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 1.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS - 8.10.2024 – nie ma zajęć - wykład
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	- 2.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS

	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 2.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	- 2.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 3.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 3.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 3.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
piątek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS - czas integracji	- 4.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	11:00 – 12:00	Kurs komputerowy	- 4.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	12:30 – 13:30	Fitness	- 4.10.2024 – nie ma zajęć – zapisy do CAS

Zajęcia dodatkowe – październik 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1 - 4.09.2024	10:00 – 14:00	Zapisy	Zapisy do CAS z uwagi na rozpoczęcie nowego projektu z UM
8.10.2024	12:00 – 13:00	wykład	Spotkanie z pracownikiem UJ na temat programu EU NAVIGATE
22.10.2024	10:00 – 11:00	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy