

## 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 21.10.2024

### 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	- 21.10.2024 – nie ma zajęć
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski dla początkujących	- 22.10.2024 – nie ma zajęć – spotkanie wolontaryjne
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	

<b>środa</b>	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	
<b>czwartek</b>	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „ <i>Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje</i> ”	
	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	Kafejka CAS - czas integracji	
	11:00 – 12:00	Kurs komputerowy	
	12:30 – 13:30	Fitness	

### Zajęcia dodatkowe – październik 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22.10.2024	10:00 – 11:00	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

*Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne*