

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 24.10.2024

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	- 29.10.2024 – nie ma zajęć
	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”	- 24.10.2024 – nie ma zajęć

	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 24.10.2024 – nie ma zajęć
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 24.10.2024 – nie ma zajęć
piątek	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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne