

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 01.11.2024

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	- 11.11.2024 – nie ma zajęć – Święto
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 11.11.2024 – nie ma zajęć – Święto
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski dla początkujących	
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 19.11.2024 – nie ma zajęć - wyjście do muzeum
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	
	12:20 - 13:20	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	10:15 –11:15	Kurs komputerowy	- 1.11.2024 – nie ma zajęć – Święto - 15.11.2024 – nie ma zajęć - wycieczka - 29.11.2024 – nie ma zajęć – Zbiórka Żywności
	11:15 – 12:15	Kafejka CAS - czas integracji	- 1.11.2024 – nie ma zajęć – Święto - 15.11.2024 – nie ma zajęć - wycieczka - 29.11.2024 – nie ma zajęć – Zbiórka Żywności
	12:30 – 13:30	Fitness	- 1.11.2024 – nie ma zajęć – Święto - 15.11.2024 – nie ma zajęć - wycieczka - 29.11.2024 – nie ma zajęć – Zbiórka Żywności

Zajęcia dodatkowe – listopad 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.11.2024	17:30 – 18:30	koncert	Koncert Pieśni Legionowych i Patriotycznych - Centrum Kultury Podgórze, ul. Sokolska13 Występ Chóru KAMEA
15.11.2024	8:00 - 16:00	wycieczka	Zwiedzanie Muzeum Zagłębia w Będzinie
19.11.2024	13:30 - 14:30	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie wystawy „Siłaczki” Kamienica Hipolitów
27.11.2024	10:30 - 17:00	Wydarzenie kulturalne	V Festiwal Artystyczny Seniorów Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60,
28.11.2024	16:30 - 19:00	Wydarzenie kulturalne	Zabawa Andrzejkowa Sala Widowiskowa DK ul. Witosa 39, I p.
29.11.2024	10:00 - 15:00	wolontariat	Świąteczna Zbiórka Żywności Carrefour ul. Witosa 7

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne