

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 20.11.2024

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski dla początkujących	
	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”	
	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	
	11:15 – 12:15	Kafejka CAS - czas integracji	- 29.11.2024 – nie ma zajęć – Zbiórka Żywności
	12:30 – 13:30	Fitness	- 29.11.2024 – nie ma zajęć – Zbiórka Żywności

Zajęcia dodatkowe – listopad 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
26.11.2024	10:00 – 11:00	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska
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