

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 10.12.2024

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|-------------------------------------|--|
| poniedziałek | 10:15 – 11:15 | „Ciekawostki historyczne” | |
| | 11:35 – 12:35 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | |
| | 12:50 - 13:50 | Gimnastyka dla Początkujących | |
| wtorek | 10:00 – 11:00 | j.angielski dla początkujących | - 24.12.2024 – nie ma zajęć – - 31.12.2024 – nie ma zajęć – |
| | 11:00 – 12:00 | „Główka pracuje” - trening pamięci | - 24.12.2024 – nie ma zajęć – - 31.12.2024 – nie ma zajęć – |
| | 12:15 – 14:15 | Zajęcia plastyczne | - 10.12.2024 - międzypokoleniowe robienie ozdób świątecznych - 24.12.2024 – nie ma zajęć – - 31.12.2024 – nie ma zajęć – |
| środa | 10:00 – 11:00 | Zdrowy tryb życia | - 25.12.2024 – nie ma zajęć – Święto |
| | 11:15 – 12:15 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | - 25.12.2024 – nie ma zajęć – Święto |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|--|
| | 12:30 - 13:30 | Piosenka Biesiadna | - 11.12.2024 - nie ma zajęć - 18.12.2024 - nie ma zajęć - 25.12.2024 – nie ma zajęć – Święto |
| | 12:30 - 13:30 | Zwyczaje świąteczne cz. I | - zajęcia w dniu 11.12.2024 |
| czwartek | 10:00 – 11:00 | Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” | - 26.12.2024 – nie ma zajęć – Święto |
| | 11:15 – 12:15 | Taniec w kręgu gr I zaawansowana | - 26.12.2024 – nie ma zajęć – Święto |
| | 12:30 - 13:30 | Taniec w kręgu gr II początkująca | - 26.12.2024 – nie ma zajęć – Święto |
| piątek | 10:15 – 11:15 | Kurs komputerowy | - 27.12.2024 – nie ma zajęć – Kafejka CAS |
| | 11:30 – 12:30 | Fitness | - 20.12.2024 – nie ma zajęć – - 27.12.2024 – nie ma zajęć – Kafejka CAS |
| | 12:45 – 13:45 | Kafejka CAS - czas integracji | - 20.12.2024 – nie ma zajęć – Wigilia CAS - 27.12.2024 - zajęcia odbywają się w godz. 10:00 - 14:00 |
| | 13:00 - 14:00 | Zwyczaje świąteczne cz. II | - zajęcia w dniu 20.12.2024 |

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2024

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|---------------|-----------------------|--|
| 10.12.2024 | 12:00 - 14:00 | plastyczne | Międzypokoleniowe wykonywanie ozdób świątecznych z uczniami klasy 8 SP 55 Siedziba CAS, sala nr 2 |
| 12.12.2024 | 14:10 – 16:10 | kino | Wyjście do kina na film „Simona” |
| 12.12.2024 | 18:00 - 20:00 | Wydarzenie kulturalne | Wielokulturowe spotkanie świąteczne ul. Zabłocie 20, Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych |
| 15.12.2024 | 16:00 - 18:00 | Wyjście do teatru | Wyjście do teatru dla wolontariuszy na spektakl „ 100 lat polskiej piosenki” Teatr Cabaret , ul. Krakowska 5 |
| 18.12.2024 | 13:45 - 14:45 | Wyjście do muzeum | Zwiedzanie Szopek Krakowskich |

| | | | |
|------------|---------------|-----------------------|---|
| 20.12.2024 | 12:00 - 13:00 | Wydarzenie kulturalne | Wigilia CAS siedziba CAS , sala nr 2 |
|------------|---------------|-----------------------|---|

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne