

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 1.01.2025

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	- 6.01.2025 – nie ma zajęć - Święto
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 6.01.2025 – nie ma zajęć - Święto
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	- 6.01.2025 – nie ma zajęć - Święto
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski dla początkujących	- 14.01.2025 – nie ma zajęć - spotkanie wolontaryjne
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 28.01.2025 - nie ma zajęć
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 28.01.2025 - nie ma zajęć
	11:30 - 13:30	Gry stolikowe	- 28.01.2025 -zajęcia tylko w tym dniu
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	- 1.01.2025 –nie ma zajęć –Nowy Rok
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 1.01.2025 –nie ma zajęć –Nowy Rok
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	- 1.01.2025 –nie ma zajęć –Nowy Rok - 29.01.2025 - nie ma zajęć

czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	10:15 – 11:15	Kurs komputerowy	
	11:30 – 12:30	Fitness	- 31.01.2025 - nie ma zajęć
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 31.01.2025 - zajęcia w godz. 11:30 - 13:30

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.01.2025	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