

**Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów**  
 adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków  
 kontakt – tel. 510 789 340  
 e-mail – [sdn.cas2@gmail.com](mailto: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 WRZEŚNIA**

**Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2018**

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                           | uwagi |
|--------------|-------------|--|-------|
| poniedziałek | 09:30-10:30 | Ćwiczenia rozciągające gr.I            |       |
|              | 10:45-11:45 | Ćwiczenia rozciągające gr.II           |       |
|              | 12:00-13:00 | Zajęcia: Zdrowy tryb życia             |       |
| wtorek       | 10:00-11:00 | Fitness                                |       |
|              | 11:00-12:00 | Zajęcia plastyczne<br>(robótki ręczne) |       |
| środa        | 09:30-10:30 | Zajęcia: Język angielski (gr. I)       |       |
|              | 10:30-11:30 | Zajęcie: trening umysłu (gr. I)        |       |
|              | 11:30-12:30 | Zajęcia: Język angielski (gr. II)      |       |
|              | 12:30-13:30 | Zajęcie: trening umysłu (gr. II)       |       |
| czwartek     | 11:00-13:00 | Zajęcia teatralne                      |       |
| piątek       | 10:00-11:00 | KURS: Kulturalny Senior gr. I          |       |
|              | 11:00-12:00 | KURS: Kulturalny Senior gr. II         |       |
|              | 12:00-13:00 | Wspólna piosenka                       |       |

## Zajęcia dodatkowe – WRZESIEŃ 2018

| <b>Data</b> | <b>godzina</b> | <b>rodzaj zajęć</b>           | <b>uwagi</b>   |
|-------------|----------------|-------------------------------|--|
| 20.09. 2018 | Ok godz. 11    | Wycieczka do Muzeum Bursztynu | Ilość miejsc ograniczona, pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne. |