

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 17 GRUDNIA 2018

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.I	24.12 – CAS zamknięty 31.12 – CAS zamknięty
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.II	
	12:00-14:00	Zajęcia Zdrowy tryb życia	
wtorek	10:00-11:00	Fitness	
	11:00-12:00	Poznaj Smartfona (zajęcia komputerowe)	
	12:30-13:30	Konsultacje komputerowe	
środa	09:30-10:30	Język angielski gr. I (gr.podstawowa)	19.12 – zajęć nie będzie (kafeteria internetowa)
	10:30-11:30	Trening umysłu gr. I	
	11:30-12:30	Język angielski gr. II (gr.zaawansowana)	
	12:30-13:30	Trening umysłu gr. II	

czwartek	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne (wspólne robienie ozdób choinkowych)	20.12 – zajęć nie będzie (Spotkanie Świąteczne) 27.12 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa)
	11:30-13:30	Zajęcia teatralne	06.12 – wyjątkowo zajęcia odbędą się w godz. 13:00-15:00 20.12 – zajęć nie będzie (Spotkanie Świąteczne) 27.12 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa)
piątek	10:00-11:00	KURS Kulturalny Senior gr. I	07.12 – ostatnie zajęcia Kursu
	11:00-12:00	KURS Kulturalny Senior gr. II	
	12:00-13:00 lub 11:00-12:00	Wspólne Kolędowanie	07.12 – zajęcia w godz. 12:00-13:00 14.12 i 21.12 – zajęcia w godz. 11:00-12:00 28.12 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa)

Zajęcia dodatkowe – GRUDZIEŃ 2018

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.12.2018 (czwartek)	16:00	Odbędą się Mikołajki przy słodkim poczęstunku, sala widowiskowa (I piętro)	Nasze kółko teatralne przygotowało przedstawienie dla Seniorów i Wnuków a także spotkanie ze Św. Mikołajem, który będzie rozdawał prezenty najmłodszym ☺
20.12.2018 (czwartek)	11:00	Odbędzie się wspólne „Spotkanie Świąteczne z Kolędą”	Zapraszamy serdecznie wszystkich Naszych Seniorów na słodki poczęstunek. Zachęcamy do przyniesienia ze sobą różnego rodzaju wyrobów i smakołyków ☺