

## 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)

**Od dnia 16.10.2020 CAS nieczynne do odwołania.**

**CAS prowadzi dyżur telefoniczny**

**od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00**

### Harmonogram zajęć - LISTOPAD 2020

**OBOWIĄZUJE OD 2 listopada**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:30 – 12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia odbywają się online
	13:00 – 14:00	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia odbywają się online
wtorek	9:00 – 10:00	Język angielski gr. I	Zajęcia odbywają się online
	10:00 – 11:00	Język angielski gr. II	Zajęcia odbywają się online
	11:15 – 12:15	Fitness	Zajęcia odbywają się online
środa	10:00–11:00	Zdrowy tryb życia	Zajęcia odbywają się online <b>W dniu 11.11.2020 nie ma zajęć – Święto Niepodległości</b>
czwartek	11:15-12:15	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się online
	12:30 -13:30	Trening umysłu	Zajęcia odbywają się online
	13:45 – 14:45	Prawo na co dzień	Zajęcia odbywają się online
piątek	10:00 – 12:00	Kafejka CAS – pomoc telefoniczna seniorom w instalacji platformy ZOOM	Dyżur telefoniczny

	12:15-13:15	Wirtualne spacery po Krakowie	Zajęcia odbywają się online
--	-------------	-------------------------------	-----------------------------

**Zajęcia online** odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abjRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>

**Zajęcia online z j.angielskiego i fitness** odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmR0QT09>