

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – 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 - MARZEC 2021

OBOWIĄZUJE OD 4 marca

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	„Dzień Kobiet w CAS Kurdwanów” – Kafejka CAS czas integracji	Zajęcia odbędą się w dniu 8 marca Zajęcia odbywają się online
	10:15 – 11:15	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	W dniu 8 marca zajęcia odbędą się w godz. 10:30 – 11:30 Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	Kurs wiedzy o Krakowie	W dniu 8 marca zajęcia odbędą się w godz. 12:00 – 13:00 Zajęcia odbywają się online
wtorek	9:00 – 10:00	Język angielski gr. I	Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	Prawo na co dzień	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	Fitness	Zajęcia odbywają się online
środa	9:00 – 10:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia odbywają się online
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	Zajęcia odbywają się online
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się online

piątek	10:30–11:30	Wirtualne spacery po Krakowie	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	„Senior radzi czyli wirtualne rozmowy na każdy temat” – Kafejka CAS – czas integracji	Czas na rozmowy towarzyskie Zajęcia odbywają się online

Wszystkie zajęcia online odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

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

ID: 340 171 9216

hasło: 966544