

## Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosza 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

### O BOWIĄZUJE OD 01.03.2022

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia stacjonarne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 8.03.22 - „Dzień Kobiet w CAS Kurdwanów „ Zajęcia stacjonarne
	11:15 – 13:15	Zajęcia plastyczne	- 8.03.22 – zajęcia odbywają się w godz. 11:45 – 13:45 Zajęcia stacjonarne
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia stacjonarne
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
	12:15 – 13:15	Kurs j.angielskiego gr. I	- 30.03.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
	13:30- 14:30	Kurs j.angielskiego gr. II	- 30.03.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne

<b>czwartek</b>	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	Piosenka Biesiadna	<b>- 10.03.2022 – nie ma zajęć</b> Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b>	9:00–10:00	Fitness	Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	"Senior radzi" wirtualne rozmowy	Zajęcia odbywają się online
	12:30 – 13:30	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne

### Zajęcia dodatkowe – Marzec 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.03.2022	10:00 – 11:30	„Dzień Kobiet w CAS Kurdwanów”	Spotkanie towarzyskie z okazji Dnia Kobiet w sali CAS Kurdwanów ul. Witosa 39

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

**Wszystkie zajęcia online** odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

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

**ID: 340 171 9216 , hasło: 966544**