

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 01.06.2022

Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 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	- 14.06.2022 – nie ma zajęć – całodniowa wycieczka Zajęcia stacjonarne
	11:00 – 12:00	Kurs Komputerowy	- 14.06.2022 – nie ma zajęć – całodniowa wycieczka Zajęcia stacjonarne
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 14.06.2022 – nie ma zajęć – całodniowa wycieczka - 28.06.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia stacjonarne
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne

	12:00 – 13:00	Piosenka Biesiadn	Zajęcia stacjonarne
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	- 16.06.2022 – nie ma zajęć – Boże Ciało Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	- 16.06.2022 – nie ma zajęć – Boże Ciało Zajęcia stacjonarne
	12:30– 13:30	Kurs j.angielskiego gr. I	- 16.06.2022 – nie ma zajęć – Boże Ciało Zajęcia stacjonarne
	13:30- 14:30	Kurs j.angielskiego gr. II	- 16.06.2022 – nie ma zajęć – Boże Ciało Zajęcia stacjonarne
piątek	9:00–10:00	Fitness	- 3.06.2022 – nie ma zajęć - 24.06.2022 – nie ma zajęć Zajęcia online
	12:00 – 13:00	Spacery po Krakowie	- 3.06.22 – Teatr Bagatela - 10.06.22 – Plac Mariacki - 17.06.2022 – nie ma zajęć, w godz. 10-13 Kafejka CAS - 24.06.22 – Mały Rynek plener

Zajęcia dodatkowe – Czerwiec 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.06.2022	10:00 – 14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa	Zalew Nowohucki
14.06.2022	8:00 – 18:00	Wycieczka	Całodobowa wycieczka do Starego Sącza: Leśne Molo i Bobrowisko
28.06.2022	14:00 – 15:00	Wyjście do muzeum	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha, wystawa pt. "Ja, Kot"

Na wszystkie zajęcia i wycieczki 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