

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 15.03.2024**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024**

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|-------------------------------------|-------|
| poniedziałek | 10:15 – 11:15 | Kurs wiedzy o Krakowie | |
| | 11:35 – 12:35 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | |
| | 12:50 - 13:50 | Język francuski dla początkujących | |
| wtorek | 10:00 – 11:00 | j.angielski dla początkujących | |
| | 11:15 – 12:15 | „Główka pracuje” - trening pamięci | |
| | 12:20 – 14:20 | Zajęcia plastyczne | |
| środa | 10:00 – 11:00 | Zdrowy tryb życia | |
| | 11:15 – 12:15 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | |
| | 12:30 - 13:30 | Piosenka Biesiadna | |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|---|
| czwartek | 10:00 – 11:00 | Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” | |
| | 11:15 – 12:15 | Taniec w kręgu gr I zaawansowana | |
| | 12:30 - 13:30 | Taniec w kręgu gr II początkująca | |
| piątek | 10:00 – 11:00 | Zajęcia kulturoznawcze – Ciekawostki i sekrety Krakowa | - 29.3.2024 – nie ma zajęć- Wielki Piątek |
| | 11:00 – 12:00 | Kafejka CAS – czas integracji | - 15.3.24 – nie ma zajęć – Wielkanocna Zbiórka Żywności - 22.3.24 – nie ma zajęć – spotkanie z wolontariuszem - 29.3.2024 – nie ma zajęć- Wielki Piątek |
| | 12:30 – 13:30 | Fitness | - 15.3.24 – nie ma zajęć – Wielkanocna Zbiórka Żywności - 29.3.2024 – nie ma zajęć- Wielki Piątek |

Zajęcia dodatkowe – Marzec 2024

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|---------------|---|---|
| 15.03.2024 | 10:00 – 15:00 | Wielkanocna Zbiórka Żywności dla Banku Żywności | Zbiórka żywności w CARREFOUR ul. Witosa 7 |
| 22.03.2024 | 11:10 – 12:10 | Spotkanie wolontaryjne | Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska |

N

a

w

s

z

y

s