

## 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)

### 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 09.12.2024

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	
wtorek	10:00 – 11:00	j.angielski dla początkujących	- 24.12.2024 – nie ma zajęć – - 31.12.2024 – nie ma zajęć –
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 24.12.2024 – nie ma zajęć – - 31.12.2024 – nie ma zajęć –
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 10.12.2024 - międzypokoleniowe robienie ozdób świątecznych - 24.12.2024 – nie ma zajęć – - 31.12.2024 – nie ma zajęć –
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	- 25.12.2024 – nie ma zajęć – Święto
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 25.12.2024 – nie ma zajęć – Święto
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	- 11.12.2024 - nie ma zajęć - 18.12.2024 - nie ma zajęć - 25.12.2024 – nie ma zajęć – Święto

	12:30 - 13:30	Zwyczaje świąteczne cz. I	- zajęcia w dniu 11.12.2024
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 26.12.2024 – nie ma zajęć – Święto
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 26.12.2024 – nie ma zajęć – Święto
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 26.12.2024 – nie ma zajęć – Święto
piątek	10:15 – 11:15	Kurs komputerowy	- 27.12.2024 – nie ma zajęć – Kafejka CAS
	11:30 – 12:30	Fitness	- 20.12.2024 – nie ma zajęć – - 27.12.2024 – nie ma zajęć – Kafejka CAS
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 20.12.2024 – nie ma zajęć – Wigilia CAS - 27.12.2024 - zajęcia odbywają się w godz. 10:00 - 14:00
	13:00 - 14:00	Zwyczaje świąteczne cz. II	- zajęcia w dniu 20.12.2024

### Zajęcia dodatkowe – grudzień 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.12.2024	12:00 - 14:00	plastyczne	Międzypokoleniowe wykonywanie ozdób świątecznych z uczniami klasy 8 SP 55 Siedziba CAS, sala nr 2
12.12.2024	18:00 - 20:00	Wydarzenie kulturalne	Wielokulturowe spotkanie świąteczne ul. Zabłocie 20, Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych
15.12.2024	16:00 - 18:00	Wyjście do teatru	Wyjście do teatru dla wolontariuszy na spektakl „100 lat polskiej piosenki” Teatr Cabaret , ul. Krakowska 5
18.12.2024	13:45 - 14:45	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie Szopek Krakowskich
20.12.2024	12:00 - 13:00	Wydarzenie kulturalne	Wigilia CAS siedziba CAS , sala nr 2

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

*Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne*