

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 10.02.2025

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

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	- 11.02.2025 - nie ma zajęć
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	- 12.02.2025 - nie ma zajęć- muzeum - 19.02.2025 - nie ma zajęć – spotkanie wolontaryjne

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	10:15 – 11:15	Kurs komputerowy	
	11:30 – 12:30	Fitness	
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – luty 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.02.2025	13:00 - 14:00	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie Domu Jana Matejki wraz z wystawą czasową zorganizowaną na 160 rocznicę ślubu Państwa Matejków
19.02.2025	12:30 – 13:30	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska
27.02.2025	16:30 – 19:00	Impreza towarzyska	„Bał z pączkiem czyli Bał karnawałowy z CAS Kurdwanów” siedziba CAS ul. Witosa 39 DK Ip. Sala widowiskowa

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne