

## 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 3.03.2025

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 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	Gry stolikowe	
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	<b>- 11.03.2025 - nie ma zajęć – Dzień Kobiet w CAS Kurdwanów</b>
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	

<b>czwartek</b>	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	
<b>piątek</b>	10:15 – 11:15	Kurs komputerowy	
	11:30 – 12:30	Fitness	- 7.03.2025 – zajęcia odbywają się o godz. 12:45- 13:45, w tym dniu w godz. 11:45 – 12:30 odbywa się przedstawienie dla seniorów
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 7.03.2025 – nie ma zajęć

### Zajęcia dodatkowe – marzec 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.03.2025	12:15 - 14:15	Spotkanie towarzyskie	„Dzień Kobiet w CAS Kurdwanów” spotkanie towarzyskie z okazji Dnia Kobiet
3-7.03.2025	10:00 – 15:00	Gry umysłowe	„Turniej Rusz Głową” gry towarzyskie w siedzibach różnych CASów
Data i godzina beda podane po zarezerwowaniu terminu		muzeum	Wyjście do muzeum
7.03.2025	11:45 – 12:30	przedstawienie	Przedstawienie zorganizowane dla seniorów przez grupę przedszkolną z przedszkola nr 2

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*