

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 3.04.2025

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	- 21.04.2025 - nie ma zajęć – Poniedziałek Wielkanocny
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	- 21.04.2025 - nie ma zajęć – Poniedziałek Wielkanocny
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	- 21.04.2025 - nie ma zajęć – Poniedziałek Wielkanocny
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	- 8.04.2025 - nie ma zajęć – - 22.04.2025 – w tym dniu zajęcia odbywają się o godz. 11:00 – 13:00
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 8.04.2025 – w tym dniu zajęcia odbywają się o godz. 10:00 – 11:00 - 22.04.2025 - nie ma zajęć
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 8.04.2025 - nie ma zajęć – wyjście do muzeum - 22.04.2025 - nie ma zajęć
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	- 9.04.2025 - nie ma zajęć – prezentacja wolontariusza

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	- 4.04.2025 - nie ma zajęć – Zbiórka Żywności - 18.04.2025 - nie ma zajęć – Wielki Piątek
	11:30 – 12:30	Fitness	- 4.04.2025 - nie ma zajęć – Zbiórka Żywności - 18.04.2025 - nie ma zajęć – Wielki Piątek
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 4.04.2025 - nie ma zajęć – Zbiórka Żywności - 18.04.2025 - nie ma zajęć – Wielki Piątek

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.04.2025	15:00 – 17:00	Wydarzenie kulturalne	wydarzenie międzykulturowe, promujące zdrowy tryb życia i medycynę alternatywną – sala widowiskowa DK piętro I, ul. Witosa 39
4.04.2025	10:00 – 15:00	Wielkanocna Zbiórka Żywności dla Banku Żywności	Zbiórka żywności w CARREFOUR , ul. Witosa 7
8.04.2025	12:30 – 14:30	muzeum	Wyjście do muzeum na wystawę „Frida Immersive”, Hangar Czyżyny
9.04.2025	12:30 – 13:00	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne