

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 1.05.2025

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	- 12.05.2025 - nie ma zajęć – w tym dniu w godz. 11:00 – 13:00 odbywają się zajęcia „ Gry stolikowe ”
	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	
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	- 14.05.2025 - nie ma zajęć – spotkanie informatyczne
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 1.05.2025 - nie ma zajęć – Święto

	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 1.05.2025 - nie ma zajęć – Święto
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 1.05.2025 - nie ma zajęć – Święto
piątek	10:15 – 11:15	Kurs komputerowy	- 2.05.2025 - nie ma zajęć - Święto - 9.05.2025 - nie ma zajęć – wyjście do muzeum
	11:30 – 12:30	Fitness	- 2.05.2025 - nie ma zajęć - Święto - 9.05.2025 - nie ma zajęć – wyjście do muzeum
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 2.05.2025 - nie ma zajęć - Święto - 9.05.2025 - nie ma zajęć – wyjście do muzeum

Zajęcia dodatkowe – maj 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.05.2025	11:00 – 12:30	muzeum	Zwiedzanie Thesaurus Cracoviensis – Centrum Interpretacji Artefaktów ul. Księcia Józefa 337
13.05.2025	19:15 - 21:15	teatr	Wyjście do teatru Bagatela dla wolontariuszy na spektakl pt. „Ambroży Grabowski, czyli wszystko, co chcecie wiedzieć o Krakowie, a se nie wygooglacie”
14.05.2025	12:30 – 13:30	Spotkanie	Spotkanie informacyjne dotyczące rehabilitacji stacjonarnej
19.05.2025	17:00 - 18:00	koncert	Koncert Chóru „Kamea” - CKP, sala koncertowa, ul. Sokolska 13

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy