

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 1.06.2025

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 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	- 3.06.2025 - nie ma zajęć – przegląd artystyczny - 17.06.2025 - nie ma zajęć-
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 3.06.2025 - nie ma zajęć – przegląd artystyczny - 17.06.2025 – w tym dniu zajęcia odbywają się w godz. 10:00 – 11:00
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 3.06.2025 - nie ma zajęć – przegląd artystyczny - 17.06.2025 - nie ma zajęć- muzeum
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	- 11.06.2025 - nie ma zajęć - wycieczka

	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 11.06.2025 - nie ma zajęć - wycieczka
	12:30 - 13:30	Piosenka Biesiadna	- 11.06.2025 - nie ma zajęć - wycieczka
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 5.06.2025 - nie ma zajęć – - 19.06.2025 - nie ma zajęć – Święto
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 5.06.2025 – w tym dniu zajęcia odbywać się będą na pikniku - 19.06.2025 - nie ma zajęć – Święto
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 5.06.2025 – w tym dniu zajęcia odbywać się będą na pikniku - 19.06.2025 - nie ma zajęć – Święto
piątek	10:15 – 11:15	Kurs komputerowy	
	11:30 – 12:30	Fitness	- 27.06.2025 - nie ma zajęć – w tym dniu w godz. 11:30 – 13:30 odbywają się zajęcia „Gry stolikowe”
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.06.2025	10:00 – 17:00	Wydarzenie kulturalne	VI Festiwal Artystyczny Seniorów Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60
5.06.2025	10:00 – 14:00	piknik	Między Pokoleniowy Piknik Rodzinny na terenie CAS Wróblowice, ul. Wróblowicka 58
7.06.2025	14:00 – 18:00	Wydarzenie kulturalne	Ludowe Echa Kurdwanowa
11.06.2025	8:30 – 16:30	wycieczka	Wycieczka do Wadowic – zwiedzanie miasta z przewodnikiem miejskim
13.06.2025	9:00 – 21:00	Wydarzenie kulturalne	XII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie
17.06.2025	13:00 – 14:00	muzeum	Zwiedzanie Muzeum Czartoryskich
25.06.2025	9:00 – 15:00	Wydarzenie kulturalne	Przegląd Taneczny – „Roztańczony Kraków” Hala 100 – lecia KS Cracovia

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne