

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 1.07.2025

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
wtorek	10:15– 11:15	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	11:30 – 13:30	Zajęcia plastyczne	Zajęcia w dniu – 1 i 15.07.2025
		Nordic walking	Zajęcia w dniu – 8, 22 i 29.07.2025
środa	10:15 – 11:15	Zdrowy tryb życia	
	11:30 – 12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:40 - 13:40	Piosenka Biesiadna	
czwartek	10:00 – 11:00	Taniec na krzesłach	- 3.07.2025 - nie ma zajęć - muzeum
	11:10 – 12:10	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 3.07.2025 - nie ma zajęć - muzeum
	12:15 – 13:15	Taniec w kręgu	- 3.07.2025 - nie ma zajęć - muzeum

piątek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	-11.07.2025 -nie ma zajęć - wycieczka
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS	-11.07.2025 -nie ma zajęć - wycieczka
	12:00 – 13:00	Fitness	-11.07.2025 -nie ma zajęć - wycieczka

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.07.2025	10:00 – 12:00	muzeum	Zwiedzanie wystawy „Miasto Zwierząt” Pałac Krzysztofory
11.07.2025	8:15 – 16:00	wycieczka	Zwiedzanie Muzeum Ziemi Wilamowskiej w Wilamowicach

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne