

## 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 1.08.2025

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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	Zajęcia w dniu – 5 i 26.08.2025
	11:30 – 13:30	Zajęcia plastyczne	Zajęcia w dniu – 5 i 26.08.2025
	10:30 - 12:30	Gry stolikowe	Zajęcia w dniu – 12 i 19.08.2025
środa	10:15 – 11:15	Zdrowy tryb życia	
	11:30 – 12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
czwartek	10:00 – 11:00	Taniec na krzesłach	

<b>czwartek</b>	11:10 – 12:10	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	
	12:15 – 13:15	Taniec w kręgu	
<b>piątek</b>	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	<b>Zajęcia w dniu – 1 i 8.08.2025</b>
	11:00 – 12:00	Kafejka CAS	<b>Zajęcia w dniu – 1 i 8.08.2025</b>
	12:00 – 13:00	Fitness	<b>Zajęcia w dniu – 1 i 8.08.2025</b>

### Zajęcia dodatkowe – sierpień 2025

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
21.08.2025	10:00 – 14:00	piknik	Spotkanie plenerowe dla krakowskich seniorów w Parku Bednarskiego
22.08.2025	10:00 - 12:00	muzeum	Zwiedzanie wystawy czasowej „Osobno, ale razem” w Muzeum Podgórze
29.08.2025	8:15 – 17:00	wycieczka	Zwiedzanie Muzeum Ziemi Bieckiej w Bieczu - Kolegiata, Dom z Basztą, spacer po mieście z przewodnikiem muzealnym

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

*Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne*