

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Koordinator CAS – Anita, dostępny w poniedziałek, środa, czwartek w godzinach 10:00 – 14:00 , tel. 510 789 340

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 1.10.2025

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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	- 14.10.2025 - nie ma zajęć – wycieczka - 28.10.2025 – nie ma zajęć - muzeum
	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	

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 obsługi smartfona	
	11:30 – 12:30	Fitness	
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – październik 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.10.2025	13:30 – 14:30	muzeum	Zwiedzanie wystawy „Chełmoński” w Muzeum Narodowym w Krakowie
14.10.2025	8:00 – 17:00	wycieczka	Zwiedzanie atrakcji Szydłowa wraz z przewodnikiem
18.10.2025	10:00 – 14:00	piknik	rodzinne spotkanie plenerowe - Park Bednarskiego
28.10.2025	11:00 – 12:30	muzeum	Zwiedzanie Schronu pod Szpitalem im. Żeromskiego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy