

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Koordynator CAS – Anita, dostępny w poniedziałek, środa, czwartek w godzinach 11:30 – 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

OBYWIAZUJE OD 5.12.2025

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	Zajęcia w dniu 1, 8, 15.12.2025
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w dniu 1, 8, 15.12.2025
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	Zajęcia w dniu 1, 8, 15.12.2025
	10:00 – 14:00	Kafejka CAS	- zajęcia w dniu 22 i 29.12.2025 – Gry, kolędowanie itp.
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	- 9.12.2025 - nie ma zajęć – wycieczka - 16.12.2025 - nie ma zajęć - muzeum - 23 i 30.12.2025 – zajęcia odbywają się w godz. 10:00 – 12:00
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 9.12.2025 - nie ma zajęć – wycieczka - 16.12.2025 - zajęcia odbywają się w godz. 10:00 - 11:00 - 23.12.2025 – nie ma zajęć - 30.12.2025 – nie ma zajęć

	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 9.12.2025 - nie ma zajęć – wycieczka - 16.12.2025 - nie ma zajęć – muzeum
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	- 24.12.2025 - nie ma zajęć – Święto - 31.12.2025 - nie ma zajęć – Święto
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 24.12.2025 - nie ma zajęć – Święto - 31.12.2025 - nie ma zajęć – Święto
	12:30 - 13:30	Wspólne Kolędowanie	- 24.12.2025 - nie ma zajęć – Święto - 31.12.2025 - nie ma zajęć – Święto
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 25.12.2025 - nie ma zajęć – Święto
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 25.12.2025 - nie ma zajęć – Święto
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 25.12.2025 - nie ma zajęć – Święto
piątek	10:15 – 11:15	Kurs obsługi smartfona	- 26.12.2025 - nie ma zajęć – Święto
	11:30 – 12:30	Fitness	- 26.12.2025 - nie ma zajęć – Święto
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 19.12.2025 – nie ma zajęć – Wigilia w CAS - 26.12.2025 - nie ma zajęć – Święto

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.12.2025	8:15 – 17:00	wycieczka	„Chlebowa Chata” – zwiedzanie skansenu + warsztaty Górki Małe, ul. Breńska 113
16.12.2025	13:00 - 14:30	muzeum	Wyjście dla wolontariuszy do Muzeum Iluzji ul. Floriańska 6
19.12.2025	13:00 – 14:00	Wydarzenie kulturalne	Wigilia w CAS Kurdwanów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne