

## 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)

**Koordinator 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 |

## OBOWIĄZUJE OD 19.03.2026

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

| 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                       |       |
|              | 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 |       |

|                 |               |                                                                    |                                   |
|-----------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>czwartek</b> | 10:00 – 11:00 | Zajęcia krajoznawcze czyli<br>„Ciekawe kraje, ciekawe<br>obyczaje” | - 19.03.2026 – nie ma zajęć       |
|                 | 11:15 – 12:15 | Taniec w kręgu gr I<br>zaawansowana                                | - 19.03.2026 – nie ma zajęć       |
|                 | 12:30 - 13:30 | Taniec w kręgu gr II<br>początkująca                               | - 19.03.2026 – nie ma zajęć       |
|                 | 10:00 – 12:00 | Gry stolikowe                                                      | - zajęcia tylko w dniu 19.03.2026 |
| <b>piątek</b>   | 10:15 – 11:15 | Kurs obsługi smartfona                                             |                                   |
|                 | 11:30 – 12:30 | Fitness                                                            |                                   |
|                 | 12:45 – 13:45 | Kafejka CAS - czas integracji                                      |                                   |

### **Zajęcia dodatkowe – marzec 2026**

| <b>Data</b> | <b>godzina</b> | <b>rodzaj zajęć</b> | <b>uwagi</b> |
|-------------|----------------|---------------------|--------------|
|             |                |                     |              |
|             |                |                     |              |
|             |                |                     |              |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

*Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne*