

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

OBOWIĄZUJE OD 24.04.2026

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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	- 28.04.2026 – w tym dniu zajęcia odbywają się w godz. 10:00 -12:00
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 28.04.2026 – nie ma zajęć –
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 28.04.2026 – nie ma zajęć –
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	

		<i>obyczaje”</i>	
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	
	10:30 – 12:30	Kafejka CAS – gry i zabawy	
piątek	10:15 –11:15	Kurs obsługi smartfona	
	11:30 – 12:30	Fitness	
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
24.04.2026	19:00 - 20:30	Wydarzenie kulturalne	Wyjście do teatru Teatr Praska 52 na spektakl „Narzeczoną mojej żony”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne