

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 16.06.2026

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	- 29.06.2026 – nie ma zajęć – Wyjście do Parku Tetmajera
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 29.06.2026 – nie ma zajęć – Wyjście do Parku Tetmajera
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	- 29.06.2026 – nie ma zajęć – Wyjście do Parku Tetmajera
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	- 23.06.2026 – nie ma zajęć -
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 23.06.2026 – zajęcia odbywają się w godz. 10:00 – 11:00
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 23.06.2026 – nie ma zajęć - muzeum
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 – czerwiec 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.06.2026	8:30 – 17:00	wycieczka	Zwiedzanie Pałacu w Kurozwękach
23.06.2026	13:00 - 14:00	muzeum	Hangar Czyżyny zwiedzanie „Machiny Leonardo da Vinci”
29.06.2026	10:00 – 14:00	wycieczka	Zwiedzanie Parku Tetmajera
29.06.2026	9:30 - 14:00	Wydarzenie kulturalne	IV Przegląd Grup Tanecznych osób 60+ „ Roztańczony Kraków” Hala 100 –lecia KS Cracovia Centrum Osób Niepełnosprawnych w Krakowie, ul. Focha 40

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy