

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 1.07.2026

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	
środa	10:15 – 11:15	Zdrowy tryb życia	- 1.07.2026 – nie ma zajęć - muzeum
	11:30 – 12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 1.07.2026 – nie ma zajęć - muzeum
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu	

	12:30 - 13:30	Tanec w kręgu	
piątek	10:00 – 11:00	Kurs obsługi smartfona	
	11:30 – 12:30	Fitness	
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.07.2026	11:00 – 12:30	muzeum	Wyjście do muzeum na wystawę "Swoszowice siarką i wodami słynące" Kraków ul. Forteczna 28
16.07.2026	8:00 – 17:00	wycieczka	Zwiedzanie Sztolni Kopalni Luiza w Zabrze

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne