

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 14.09.2026

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	- 14.09.2026 – nie ma zajęć – Mobilny Punkt UM w Krakowie
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 14.09.2026 – nie ma zajęć – Mobilny Punkt UM w Krakowie
	12:50 – 13:50	Gimnastyka dla początkujących	- 14.09.2026 – nie ma zajęć – Mobilny Punkt UM w Krakowie
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	- 15.09.2026- w tym dniu zajęcia w godz. 10-12 - 29.09.2026 – nie ma zajęć – Prelekcja podróżnicza
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 15.09.2026- nie ma zajęć – zajęcia odbędą się 16.09.26 w godz. 12:30 – 13:30 - 29.09.2026 – nie ma zajęć – Prelekcja podróżnicza
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 15.09.2026- nie ma zajęć - 29.09.2026 – nie ma zajęć – Prelekcja podróżnicza
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	
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu	
piątek	10:00 – 11:00	Kurs obsługi smartfona	- 25.09.2026 – nie ma zajęć –
	11:30 – 12:30	Fitness	
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.09.2026	10:00 – 14:00	punkt konsultacyjno - głosujący	Mobilny Punkt głosowania na Budżet Obywatelski - Kraków 2026 siedziba CAS pok. nr 2
23 – 24.09.2026	10:00 – 16:00	Wydarzenie sportowe	XI Mistrzostw Seniorów 65+. obiekty KS Bronowianki.
29.09.2026	10:30 – 12:30	prelekcja	Prelekcja podróżnicza siedziba CAS pok. nr 2

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne