

## 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 |

### OBOWIAZUJE OD 17.09.2026

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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                                                | - 29.09.2026 – nie ma zajęć – Prelekcja podróżnicza |
|              | 11:00 – 12:00 | „Główka pracuje” - trening pamięci                           | - 29.09.2026 – nie ma zajęć – Prelekcja podróżnicza |
|              | 12:15 – 14:15 | Zajęcia plastyczne                                           | - 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                |                               |
| <b>piątek</b> | 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**

| <b>Data</b>     | <b>godzina</b> | <b>rodzaj zajęć</b> | <b>uwagi</b>                                                        |
|-----------------|----------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 23 – 24.09.2026 | 10:00 – 16:00  | Wydarzenie sportowe | XI Mistrzostw Seniorów 65+.<br>obiekty KS Bronowianki.              |
| 29.09.2026      | 10:30 – 12:30  | prelekcja           | Prelekcja podróżnicza<br>siedziba CAS pok. nr 2                     |
| 30.09.2026      | 17:15 - 19:15  | kino                | Wyjście dla uczestników CAS do Kina<br>pod Baranami na film „Lalka” |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

*Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne*