

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 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 1.10.2026

Harmonogram zajęć stałych – Październik 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Tajemnice historii	- 5.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 5.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	12:50 – 13:50	Gimnastyka dla początkujących	- 5.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
wtorek	9:00 – 10:00	Taniec na krzesłach	- 6.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	10:00 – 11:00	„Umysł w formie” - trening pamięci	- 6.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	11:00 – 12:00	j. włoski	- 6.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 6.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
środa	10:00 – 11:00	Zdrowie na co dzień	- 7.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 7.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	12:30 – 13:30	Gry i pogawędki	- 7.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS

czwartek	10:00 – 11:00	„Ciekawi świata” - zajęcia krajoznawcze	- 1.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS - 8.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu Gr. I zaawansowana	- 1.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS - 8.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	12:15 - 13:15	Taniec w kręgu Gr. II początkująca	- 1.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS - 8.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
piątek	9:30 – 10:30	Smart – Senior czyli zajęcia cyfrowe	- 2.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS - 9.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	10:30 – 11:30	Bezpieczeństwo w sieci	- 2.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS - 9.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	11:45 – 12:45	Fitness	- 2.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS - 9.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS
	12:50 – 13:50	Kafejka CAS - czas integracji	- 2.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS - 9.10.2026 – nie ma zajęć – zapisy do CAS

Zajęcia dodatkowe – Październik 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1 – 9.10.2026	10:00 – 14:00	zapisy	Zapisy do CAS z uwagi na rozpoczęcie nowego projektu z UM w Krakowie siedziba CAS , sala nr 2
29.10.2026	15:30 – 17:30	Kulturalno integracyjne	Festiwal Przetworów Domowych ul. Zabłocie 20, sala nr 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy