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

OBOWIĄZUJE OD 16.11.2026

Harmonogram zajęć stałych – Listopad 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Tajemnice historii	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50 – 13:50	Gimnastyka dla początkujących	
wtorek	9:00 – 10:00	Taniec na krzesłach	
	10:00 – 11:00	„Umysł w formie” - trening pamięci	**- zajęcia przeniesione na 20.11.2026 o godz. 13:00**
	11:00 – 12:00	j. włoski	
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	
środa	10:00 – 11:00	Zdrowie na co dzień	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:30 – 13:30	Gry i pogawędki	**- 18.11.2026 – zajęcia przeniesione na 17.11.2026 w godz. 10:00 - 11:00** **- 25.11.2026 – nie ma zajęć - wycieczka**

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

czwartek	10:00 – 11:00	*„Ciekawi świata”* - zajęcia krajoznawcze	
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu Gr. I zaawansowana	
	12:15 - 13:15	Taniec w kręgu Gr. II początkująca	
piątek	9:30 – 10:30	Smart – Senior czyli zajęcia cyfrowe	
	10:30 –11:30	Bezpieczeństwo w sieci	
	11:45 – 12:45	Fitness	
	12:50 – 13:50	Kafejka CAS - czas integracji	**- 20.11.2026 – nie ma zajęć**

Zajęcia dodatkowe – Listopad *2026*

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.11.2026	9:00 – 17:00	Wydarzenie Kulturalne	Konkurs Re – Kreacje os. Górali 4, ART Zona Ośrodek Kultury Norwida
25.11.2026	7:45 – 15:30	wycieczka	Zwiedzanie Muzeum w Kętach oraz warsztaty świąteczne Rynek 16, Kęty
26.11.2026	16:30 – 19:00	Wydarzenie Kulturalne	Zabawa Andrzejkowa w CAS Kurdwanów sala widowiskowa, I p.
29.11.2026	19:00 – 21:30	Widowisko Artystyczne	Wyjście wolontariuszy do Opery Krakowskiej na koncert „ Piękna Nasza Polska Cała”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

<u>Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne</u>

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS