

HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAS KURDWAŃÓW – CZERWIEC 2021

**Od dnia 10.05.2021 CAS prowadzą zajęcia hybrydowo
CAS prowadzi dyżur telefoniczny
od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00**

<u>PONIEDZIAŁEK</u>	<u>WTOREK</u> 01.06.2021	<u>ŚRODA</u> 02.06.2021	<u>CZWARTEK</u> 03.06.2021	<u>PIĄTEK</u> 04.06.2021
	9:00 – 10:00 j.angielski gr.I (online)	9:00 – 10:00 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)	BOŻE CIAŁO	9:00 – 10:00 Fitness (online)
		10:30 – 11:30 Zdrowy tryb życia (online)		
	11:15 – 13:15 Nordic Walking (plener)	12:00 – 14:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)		
<u>PONIEDZIAŁEK</u> 07.06.2021	<u>WTOREK</u> 08.06.2021	<u>ŚRODA</u> 09.06.2021	<u>CZWARTEK</u> 10.06.2021	<u>PIĄTEK</u> 11.06.2021
	wycieczka na wystawę "Wszystkie arrasy króla. Powroty 2021- 1961-1921"	9:00 – 10:00 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)		9:00 – 10:00 Fitness (online)
10:15 – 11:15 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)		10:30 – 11:30 Zdrowy tryb życia (online)	10:00 – 11:00 Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (online)	
11:45 – 12:45 Kurs wiedzy o Krakowie (online)		12:00 – 14:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (online)	11:30 – 13:30 Spacery po Krakowie <i>Plac Szczepański</i> (plener)
			12:30 – 13:30 „Senior w internecie” (online)	

PONIEDZIAŁEK 14.06.2021	WTOREK 15.06.2021	ŚRODA 16.06.2021	CZWARTEK 17.06.2021	PIĄTEK 18.06.2021
	9:00 – 10:00 j.angielski gr.I (online)	9:00 – 10:00 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)		9:00 – 10:00 Fitness (online)
10:15 – 11:15 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)		10:30 – 11:30 Zdrowy tryb życia (online)	10:00 – 11:00 Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (online)	
11:45 – 12:45 Kurs wiedzy o Krakowie (online)	11:15 – 13:15 Nordic Walking (plener)	12:00 – 14:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (online)	11:30 – 13:30 Spacery po Krakowie Ogrody Wawelskie (plener)
			12:30 – 13:30 „Senior w internecie” (online)	
PONIEDZIAŁEK 21.06.2021	WTOREK 22.06.2021	ŚRODA 23.06.2021	CZWARTEK 24.06.2021	PIĄTEK 25.06.2021
	9:00 – 10:00 j.angielski gr.I (online)	9:00 – 10:00 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)		9:00 – 10:00 Fitness (online)
10:15 – 11:15 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)		10:30 – 11:30 Zdrowy tryb życia (online)	10:00 – 11:00 Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (online)	
11:45 – 12:45 Kurs wiedzy o Krakowie (online)	11:15 – 13:15 Nordic Walking (plener)	12:00 – 14:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (online)	11:30 – 13:30 Spacery po Krakowie Muzeum Czartoryskich (plener)
			12:30 – 13:30 „Senior w internecie” (online)	
PONIEDZIAŁEK 28.06.2021	WTOREK 29.06.2021	ŚRODA 30.06.2021		
	Wycieczka do Skansenu w Wygłzowie	9:00 – 10:00 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)		
10:15 – 11:15 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)		10:30 – 11:30 Zdrowy tryb życia (online)		
11:45 – 12:45 Kurs wiedzy o Krakowie (online)		12:00 – 14:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)		

Zajęcia dodatkowe – Czerwiec 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.06.2021	15:00 – 16:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
15.06.2021	11:00 – 12:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *

*linki do zajęć online organizowane przez Straż Miejską będą podawane na bieżąco przed spotkaniem

* link do wszystkich zajęć online w CAS Kurdwanów:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmR0QT09>

ID: 340 171 9216

hasło: 966544