

HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAS KURDWANÓW – GRUDZIEŃ 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>ŚRODA</u> 01.12.2021	<u>CZWARTEK</u> 02.12.2021	<u>PIĄTEK</u> 03.12.2021
		9:30 – 10:30 Kurs „Zdrowy Senior” (stacjonarne)		9:00 – 10:00 Fitness (online)
		10:45 – 11:45 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (stacjonarne)	10:00 – 11:00 Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (stacjonarne)	10:30 – 11:30 "Senior radzi" wirtualne rozmowy (online)
		12:00 – 13:00 kurs j.angielski gr. I (stacjonarne)	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (stacjonarne)	
		13:15 – 14:15 kurs j.angielski gr. II (stacjonarne)	12:30 – 13:30 Piosenka Biesiadna (stacjonarne)	12:30 – 13:30 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)
<u>PONIEDZIAŁEK</u> 06.12.2021	<u>WTOREK</u> 07.12.2021	<u>ŚRODA</u> 08.12.2021	<u>CZWARTEK</u> 09.12.2021	<u>PIĄTEK</u> 10.12.2021
		9:30 – 10:30 Kurs „Zdrowy Senior” (stacjonarne)		9:00 – 10:00 Fitness (online)
10:15 – 11:15 Kurs wiedzy o Krakowie (stacjonarne)	10:00 – 11:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	10:45 – 11:45 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (stacjonarne)	10:00 – 11:00 Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (stacjonarne)	10:30 – 11:30 "Senior radzi" wirtualne rozmowy (online)

11:35 – 12:35 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (stacjonarne)	11:15 – 13:15 zajęcia plastyczne (stacjonarne)	12:00 – 13:00 kurs j.angielski gr. I (stacjonarne)	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (stacjonarne)	
		13:15 – 14:15 kurs j.angielski gr. II (stacjonarne)	12:30 – 13:30 Piosenka Biesiadna (stacjonarne)	12:30 – 13:30 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)
<u>PONIEDZIAŁEK</u>	<u>WTOREK</u>	<u>ŚRODA</u>	<u>CZWARTEK</u>	<u>PIĄTEK</u>
13.12.2021	14.12.2021	15.12.2021	16.12.2021	17.12.2021
		9:30 – 10:30 Kurs „Zdrowy Senior” (stacjonarne)		9:00 – 10:00 Fitness (online)
10:15 – 11:15 Kurs wiedzy o Krakowie (stacjonarne)	10:00 – 11:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	10:45 – 11:45 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (stacjonarne)	10:00 – 11:00 Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (stacjonarne)	10:30 – 11:30 "Senior radzi" wirtualne rozmowy (online)
11:35 – 12:35 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (stacjonarne)	11:15 – 13:15 zajęcia plastyczne (stacjonarne)	12:00 – 13:00 kurs j.angielski gr. I (stacjonarne)	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (stacjonarne)	
		13:15 – 14:15 kurs j.angielski gr. II (stacjonarne)	12:30 – 13:30 Piosenka Biesiadna (stacjonarne)	12:30 – 13:30 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)
<u>PONIEDZIAŁEK</u>	<u>WTOREK</u>	<u>ŚRODA</u>	<u>CZWARTEK</u>	<u>PIĄTEK</u>
20.12.2021	21.12.2021	22.12.2021	23.12.2021	24.12.2021
		9:30 – 10:30 Kurs „Zdrowy Senior” (stacjonarne)		WIGILIA
10:15 – 11:15 Kurs wiedzy o Krakowie (stacjonarne)	10:00 – 11:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	10:45 – 11:45 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (stacjonarne)	10:00 – 11:00 Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (stacjonarne)	

11:35 – 12:35 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (stacjonarne)	11:15 – 13:15 zajęcia plastyczne (stacjonarne)	12:30 – 13:30 Spotkanie Wigilijne w siedzibie CAS	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (stacjonarne)	
			12:30 – 13:30 Piosenka Biesiadna (stacjonarne)	
PONIEDZIAŁEK 27.12.2021	WTOREK 28.12.2021	ŚRODA 29.12.2021	CZWARTEK 30.12.2021	PIĄTEK 31.12.2021
		9:30 – 10:30 Kurs „Zdrowy Senior” (stacjonarne)		SYLWESTER
10:15 – 11:15 Kurs wiedzy o Krakowie (stacjonarne)	10:00 – 11:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	10:45 – 11:45 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (stacjonarne)	10:00 – 11:00 Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (stacjonarne)	
11:35 – 12:35 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (stacjonarne)	11:15 – 13:15 zajęcia plastyczne (stacjonarne)		11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (stacjonarne)	
			12:30 – 13:30 Piosenka Biesiadna (stacjonarne)	

Zajęcia dodatkowe – Grudzień 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.12.2021	12:00 – 14:00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowego ICE Kraków
22.12.2021	12:30 – 13:30	Wigilia w CAS	Spotkanie Wigilijne w siedzibie CAS ul. Witosa 39 pok. nr 2



Centrum Aktywności Seniora Kurdwanów
ul. Witosza 39, 30-612 Kraków, tel. 510 789 340 ,
email: sdn.cas2@gmail.com, www: cas.sdn.org.pl

* link do wszystkich zajęć online w CAS Kurdwanów:

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

ID: 340 171 9216

hasło: 966544



Projekt jest finansowany ze Środków Gminy Miejskiej Kraków