



HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAS KURDWAŃÓW –LIPIEC 2021

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

Na wyjścia do muzeum, inne wyjścia oraz wycieczki obowiązują zapisy

<u>PONIEDZIAŁEK</u>	<u>WTOREK</u>	<u>ŚRODA</u>	<u>CZWARTEK</u> 01.07.2021	<u>PIĄTEK</u> 02.06.2021
				9:00 – 10:00 Fitness (online)
			10:00 – 11:00 Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (online)	
			11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (online)	11:30 – 13:30 Spacery po Krakowie Muzeum Szołayskich (plener)
<u>PONIEDZIAŁEK</u> 05.07.2021	<u>WTOREK</u> 06.07.2021	<u>ŚRODA</u> 07.07.2021	<u>CZWARTEK</u> 08.07.2021	<u>PIĄTEK</u> 09.07.2021
	wycieczka na Pola Lawendowe 	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 – 13:00 j.hiszpański (stacjonarne)	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (online)	11:30 – 13:30 Spacery po Krakowie Kościół Św. Anny (plener)
		13:00 – 14:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)		

PONIEDZIAŁEK 12.07.2021	WTOREK 13.07.2021	ŚRODA 14.07.2021	CZWARTEK 15.07.2021	PIĄTEK 16.07.2021
		9:00 – 10:00 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)		9:00 – 10:00 Trening relaksacyjny (online)
10:15 – 11:15 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)	10:00 – 11:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	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 – 13:00 j.hiszpański (stacjonarne)	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (online)	11:30 – 13:30 Spacery po Krakowie <i>Planty</i> (plener)
		13:00 – 14:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)		
PONIEDZIAŁEK 19.07.2021	WTOREK 20.07.2021	ŚRODA 21.07.2021	CZWARTEK 22.07.2021	PIĄTEK 23.07.2021
		9:00 – 10:00 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)		9:00 – 10:00 Fitness (online)
10:15 – 11:15 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)	10:00 – 11:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	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 – 13:00 j.hiszpański (stacjonarne)	11:15 – 12:15 Taniec w kręgu (online)	11:30 – 13:30 Spacery po Krakowie <i>Sukiennice</i> (plener)
		13:00 – 14:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)		
PONIEDZIAŁEK 26.07.2021	WTOREK 27.07.2021	ŚRODA 28.07.2021	CZWARTEK 29.07.2021	PIĄTEK 30.07.2021
		9:00 – 10:00 ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)	Całodniowa	9:00 – 10:00 Fitness (online)

10:15 – 11:15 ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)	10:00 – 11:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)	10:30 – 11:30 Zdrowy tryb życia (online)	Wycieczka do Zalipia Malowanej Wsi 	
11:45 – 12:45 Kurs wiedzy o Krakowie (online)	11:15 – 13:15 Nordic Walking (plener)	12:00 – 13:00 j.hiszpański (stacjonarne)		11:30 – 13:30 Spacery po Krakowie <i>Plac Szczepański</i> (plener)
		13:00 – 14:00 Kafejka CAS – czas integracji (stacjonarne)		

Zajęcia dodatkowe – Lipiec 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.07.2021	8:45 – 14:00	Wycieczka	Całodniowa wycieczka na Pola Lawendowe k. Proszowic
8.07.2021	15:00 – 16:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
8.07.2021	10:00 – 17:00	piknik	Piknik dla Seniora w Parku Bednarskiego
13.07.2021	11:00 – 12:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
29.07.2021	8:30 – 16:30	Wycieczka	„Małopolska dla Seniora” całodniowa wycieczka do Zalipia Malowanej Wsi

*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



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



Projekt jest finansowany ze Środków Gminy Miejskiej Kraków