

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ

### CAS STOWARZYSZENIA DOBREJ NADZIEI- LISTOPAD 2021

<b>PONIEDZIAŁEK</b> 01.11.2021	<b>WTOREK</b> 02.11.2021	<b>ŚRODA</b> 03.11.2021	<b>CZWARTEK</b> 04.11.2021	<b>PIĄTEK</b> 05.11.2021
<b>Wszystkich Świętych</b>  <b>ZAJĘĆ NIE MA</b>	<b>09:00 – 10:00</b> Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne <b>ONLINE</b>	<b>10:00-11:00</b> Zajęcia plastyczne-quilling <b>SALA CAS</b>	<b>09:30-10:30</b> Kurs Zdrowy Senior <b>SALA CAS</b>	
	<b>11:00 – 12:00</b> Trening umysłu gr. I <b>SALA CAS</b>	<b>11:00-13:00</b> Kawiarenka CAS kawa/rozmowy <b>SALA CAS</b>	<b>11:00-12:00</b> Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne <b>SALA CAS</b> piętro	<b>10:30-11:30</b> Język hiszpański <b>SALA CAS</b>
	<b>12:00 – 13:00</b> Trening umysłu gr.II <b>SALA CAS</b>			<b>11:30-12:30</b> Kurs angielskiego <b>SALA CAS</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 08.11.2021	<b>WTOREK</b> 09.11.2021	<b>ŚRODA</b> 10.11.2021	<b>CZWARTEK</b> 11.11.2021	<b>PIĄTEK</b> 12.11.2021
<b>09:00 – 10:00</b> Kurs historii Krakowa <b>ONLINE</b>	<b>09:00 – 10:00</b> Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne <b>ONLINE</b>	<b>10:00-11:00</b> Zajęcia plastyczne-quilling <b>SALA CAS</b>	<b>Święto Niepodległości</b>  <b>ZAJĘĆ NIE MA</b>	
<b>10:15 – 11:15</b> Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje <b>ONLINE</b>	<b>11:00 – 12:00</b> Trening umysłu gr. I <b>SALA CAS</b>	<b>DZIEŃ SENIORA- spotkanie towarzyskie</b> <b>SALA CAS</b>		<b>J.HISZPAŃSKI W TYM DNIU NIE ODBYWA SIĘ</b>
	<b>12:00 – 13:00</b> Trening umysłu gr.II <b>SALA CAS</b>			<b>11:30-12:30</b> Kurs angielskiego <b>SALA CAS</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 15.11.2021	<b>WTOREK</b> 16.11.2021	<b>ŚRODA</b> 17.11.2021	<b>CZWARTEK</b> 18.11.2021	<b>PIĄTEK</b> 19.11.2021
<b>09:00 – 10:00</b> Kurs historii Krakowa <b>ONLINE</b>	<b>09:00 – 10:00</b> Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne <b>ONLINE</b>	<b>10:00-11:00</b> Zajęcia plastyczne-quilling <b>SALA CAS</b>	<b>09:30-10:30</b> Kurs Zdrowy Senior <b>SALA CAS</b>	
<b>10:15 – 11:15</b> Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje <b>ONLINE</b>	<b>11:00 – 12:00</b> Trening umysłu gr. I <b>SALA CAS</b>	<b>11:00-13:00</b> Kawiarenka CAS kawa/rozmowy <b>SALA CAS</b>	<b>11:00-12:00</b> Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne <b>SALA CAS</b> piętro	<b>10:30-11:30</b> Język hiszpański <b>SALA CAS</b>
	<b>12:00 – 13:00</b> Trening umysłu gr.II <b>SALA CAS</b>			<b>11:30-12:30</b> Kurs angielskiego <b>SALA CAS</b>

<b>PONIEDZIAŁEK</b> 22.11.2021	<b>WTOREK</b> 23.11.2021	<b>ŚRODA</b> 24.11.2021	<b>CZWARTEK</b> 25.11.2021	<b>PIĄTEK</b> 26.11.2021
<b>09:00 – 10:00</b> Kurs historii Krakowa <b>ONLINE</b>	<b>09:00 – 10:00</b> Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne <b>ONLINE</b>	<b>10:00-11:00</b> Zajęcia plastyczne- quilling <b>SALA CAS</b>	<b>09:30-10:30</b> Kurs Zdrowy Senior <b>SALA CAS</b>	
<b>10:15 – 11:15</b> Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje <b>ONLINE</b>	<b>11:00 – 12:00</b> Trening umysłu gr. I <b>SALA CAS</b>	<b>11:00-13:00</b> Kawiarenka CAS kawa/rozmowy <b>SALA CAS</b>	<b>11:00-12:00</b> Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne <b>SALA CAS</b> piętro	<b>10:30-11:30</b> Język hiszpański <b>SALA CAS</b>
	<b>12:00 – 13:00</b> Trening umysłu gr.II <b>SALA CAS</b>			<b>11:30-12:30</b> Kurs angielskiego <b>SALA CAS</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 29.11.2021	<b>WTOREK</b> 30.11.2021	<b>WTOREK</b> 30.11.2021		
<b>09:00 – 10:00</b> Kurs historii Krakowa <b>ONLINE</b>	<b>09:00 – 10:00</b> Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne <b>ONLINE</b>	<b>ANDRZEJKI- zabawa/ spotkanie towarzyskie, integracja z CAS Kurdwanów</b>  <b>16:30-19:00</b> <b>ul. Witosa 39, sala na piętrze</b>		
<b>10:15 – 11:15</b> Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje <b>ONLINE</b>	<b>11:00 – 12:00</b> Trening umysłu gr. I <b>SALA CAS</b>			
	<b>12:00 – 13:00</b> Trening umysłu gr.II <b>SALA CAS</b>			