

## Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej

Nadziei adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt – tel. 662 383 382

e-mail – [sdn.cas@gmail.com](mailto:sdn.cas@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 – 13:00
wtorek	9:00 – 13:00
środa	9:00 – 13:00
czwartek	9:00 – 13:00
piątek	9:00 – 13:00

### **OBOWIĄZUJE OD 1 CZERWCA**

### Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Język angielski (gr. podstawowa)	25.06 – nie ma zajęć (wycieczka całodniowa)
	12:00-13:00	Język angielski (gr. zaawansowana)	25.06 – nie ma zajęć (wycieczka całodniowa)
wtorek	10:00-11:00	Fitness	05.06 – nie ma zajęć 12.06 – nie ma zajęć
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe	
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne	
	11:00-12:00	Zdrowy tryb życia	
czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu	07.06 – nie ma zajęć (Senioralia) 28.06 – wyjątkowo o godz. 9:00
	11:00-13:00	Wspólne gry (brydż, szachy, planszówki, kalambury muzyczne)	07.06 – nie ma zajęć (Senioralia) 14.06 – nie ma zajęć

<b>piątek</b>	11:00-12:00	KURS Kulturalny Senior gr.I (warsztaty i zajęcia w terenie)	01.06 – nie ma zajęć(kafejka internetowa) 08.06 – nie ma zajęć (Senioralia) 15.06 i 29.06 – warsztaty 22.06 – w terenie (wyjście do Ogrodów Wawelskich)
	12:00-13:00	KURS Kulturalny Senior gr.II (warsztaty i zajęcia w terenie)	01.06 – nie ma zajęć(kafejka internetowa) 08.06 – nie ma zajęć (Senioralia) 15.06 i 29.06 – warsztaty 22.06 – w terenie (wyjście do Ogrodów Wawelskich)

### Zajęcia dodatkowe w CZERWCU 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.06	9:00 – 18:00	Wycieczka całonocna do Kopalni Soli w Bochni	Ilość miejsc ograniczona, pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne. Szczegóły dostępne w CASie. Zapis osobisty możliwy tylko 24.05, 18.06, 19.06
22.06	10:00 - gr.I 11:00 - gr.II	KURS Kulturalny Senior – zajęcia w terenie	Ogrody Wawelskie - oprowadzanie z przewodnikiem.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**