

## 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 2 LIPCA**

### Harmonogram zajęć stałych – *LIPIEC 2018*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Wspólna piosenka	09.07 – nie ma zajęć (Kafejka internetowa)
wtorek	11:00-12:00	Zajęcia z tabletami	03.07 – nie ma zajęć 10.07 – nie ma zajęć 31.07 – nie ma zajęć (Wycieczka całodniowa)
środa	9:00-10:00	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne	
	10:30-11:30	Zdrowy tryb życia	
czwartek	10:00-13:00	Czas integracji	12.07 – nie ma zajęć (wyjście do Muzeum Archeologicznego)
piątek	11:00-12:00	KURS Kulturalny Senior gr.I (warsztaty i zajęcia w terenie)	06.07 – w terenie (wyjście do Kamienicy Szolańskich) 13.07 – warsztaty(ostatnie spotkanie) 20.07 i 27.07 – nie ma zajęć (Kafejka internetowa)

	12:00-13:00	KURS Kulturalny Senior gr.II (warsztaty i zajęcia w terenie)	06.07 – w terenie (wyjście do Kamienicy Szolańskich) 13.07 – warsztaty(ostatnie spotkanie) 20.07 i 27.07 – nie ma zajęć (Kafejka internetowa)
--	-------------	---	---

### Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.07	10:00 - gr.I 11:00 - gr.II	KURS Kulturalny Senior – zajęcia w terenie	Kamienica Szolańskich, wystawa „Kraków 1900” - oprowadzanie z przewodnikiem.
12.07	11:00	Muzeum Archeologiczne „Pradzieje Małopolski” – zwiedzanie z przewodnikiem	Zbiórka przed Muzeum, ul. Senacka 3 o godz.10:30. Ilość miejsc ograniczona, obowiązują <b>zapisy tylko osobiste w dniu 28.06, 05.07</b>
31.07	9 - 15	Wycieczka całodniowa do Opactwa Benedyktynów w Tyńcu.	Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne w CASie z początkiem lipca. <b>Zapis osobisty możliwy tylko 05.07, 12.07, 19.07</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**