

Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – 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 SIERPNI

Harmonogram zajęć stałych – *SIERPIEŃ* 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Kafejka internetowa	
wtorek	11:00-12:00	Zajęcia z tabletami	
środa	9:00-10:00	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne	15.08 nie ma zajęć (Święto)
	10:30-11:30	Zdrowy tryb życia	
czwartek	10:00-11:00	Wspólna piosenka	
piątek	9:30-11:30	Spacery z kijkami (Nordic Walking)	