

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

O BOWIĄZUJE OD 1 PAŹDZIERNIKA**Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2018**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Język angielski gr. I (gr.podstawowa)	
	12:00-13:00	Język angielski gr. II (gr.zaawansowana)	
wtorek	10:00-11:00	Wspólna piosenka	16.10 – zajęć nie będzie (całodniowa wycieczka)
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.I	31.10 – zajęć nie będzie.
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	
czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu	
	11:00-12:00	KURS E-Senior gr.I	
	12:30-13:30	KURS E-Senior gr.II	
piątek	10:00-13:00	Kawiarenka internetowa	

Zajęcia dodatkowe – PAŹDZIERNIK 2018

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05-06.10 (piątek)	10-17	II Targi Seniorów	EXPO Kraków, ul. Galicyjska 9. Bezpłatny dojazd oznakowanymi autobusami MPK (trasa : EXPO, M1 Nowohucka, Rondo Dywizjonu 308, Centralna, Rondo Czyżyńskie, Centralna, Sołtysowska, EXPO – odjazdy co 15 min)
16.10 (wtorek)	Cały dzień	Wycieczka na termy Meander Oravice na Słowacji	Ilość miejsc ograniczona, pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne. Szczegóły dostępne w CASie. Zapis osobisty możliwy tylko 01.10, 02.10, 08.10, 09.10.
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Wyjście do kina	Ilość miejsc ograniczona, pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne. Szczegóły dostępne będą w CASie.