

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 7 STYCZNIA

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2019

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|-------------|---|---|
| poniedziałek | 11:00-13:00 | Klub filmowy | 07.01 –zajęć nie będzie (zapisy do CASu i na zajęcia na rok 2019) |
| wtorek | 10:00-11:00 | Wspólne Kolędowanie | 08.01 –zajęć nie będzie (zapisy do CASu i na zajęcia na rok 2019) |
| środa | 9:30-10:30 | Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.I | 02.01 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa) 09.01 –zajęć nie będzie (zapisy do CASu i na zajęcia na rok 2019) |
| | 10:45-11:45 | Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.II | |
| | 12:00-13:00 | Zdrowy tryb życia | |
| czwartek | 9:30-13:00 | Kafejka internetowa | 10.01 –kafejki nie będzie (zapisy do CASu i na zajęcia na rok 2019) |
| piątek | 10:00-12:00 | Zajęcia plastyczne | 04.01 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa) 11.01 –zajęć nie będzie (zapisy do CASu i na zajęcia na rok 2019) 18.01 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa) |

Zajęcia dodatkowe – GRUDZIEŃ 2019

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------------------|-------------|--|-------|
| 07.01.2019 – 11.01.2019 | 09:00-13:00 | Zapisy do CASu i na zajęcia na rok 2019 | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.