

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 8 LUTEGO

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Język angielski gr. I (gr. podstawowa)	11.02 – zajęć nie będzie (choroba prowadzącego)
	12:00-13:00	Język angielski gr. II (gr. zaawansowana)	
wtorek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka (piosenka miłosna)	26.02 – klubu nie będzie (Spotkanie z Policjantem)
	11:00-13:00	Klub filmowy	
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.I	
	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	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne	

Zajęcia dodatkowe – LUTY 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
26.02	11:30	Spotkanie z Policjantem przy słodkim poczęstunku „Bezpieczny Senior na drodze”	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.