

## 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

### **O B O W I A Ż U J E O D 1 M A R C A**

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:15-10:00	Basen YMCA	Wejście na basen YMCA KRAKÓW ul. Krowoderska 8. Bilety miesięcznego wstępu na pływalnię są dostępne w Naszym CASie. Obowiązuje lista zapisów, Koordynator będzie kontaktować się telefonicznie z osobami wg kolejności zapisu. Nie są to zajęcia z instruktorem tylko indywidualne korzystanie z pływalni.
	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 (piosenka biesiadna)	
	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	06.03 – wyjątkowo zajęcia odbędą się podwójnie w godz. 12:00-14:00 13.03 – wyjątkowo zajęcia odbędą się podwójnie w godz. 12:00-14:00

<b>czwartek</b>	10:00-11:00	Trening umysłu	07.03 – zajęć nie będzie (Poetycki Dzień Kobiet na Kurdwanowie)
	11:00-12:00	KURS E-Senior gr.I	
	12:30-13:30	KURS E-Senior gr.II	
<b>piątek</b>	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne	

### **Zajęcia dodatkowe – MARZEC 2019**

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
07.03 (czwartek)	12:00	<i>„Poetycki Dzień Kobiet przy słodkim poczęstunku”</i>	Organizowany jest <i>„Poetycki Dzień Kobiet przy słodkim poczęstunku”</i> , na który serdecznie zapraszamy nie tylko Panie, ale i Panów ☺ Impreza odbędzie się na Kurdwanowie, ul. Witosa 39 (sala widowiskowa, I piętro). Repertuar spotkania przygotowuje Nasza grupa teatralna z CASu Kurdwanów. Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy u Koordynatora. Wstęp bezpłatny.
08.03 (piątek)	18:00	Koncert pt. <i>„Być Kobietą – Eva i jej goście w programie o kobietach”</i>	Panie dyżurujące wolontaryjnie w Naszym CASie proszone są o zgłoszenie się do Koordynatora po odbiór biletów na Koncert, który odbędzie się w Piwnicy pod Baranami.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**