

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 MAJA

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:15-10:00	Basen YMCA	Wejście na basen YMCA KRAKÓW ul. Krowoderska 8. Obowiązuje lista zapisów, Koordynator będzie kontaktować się telefonicznie z osobami wg kolejności zapisu.
	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)	<u>07.05</u> – zajęć nie ma (Wycieczka) <u>14.05</u> – zajęć nie ma (Wycieczka)
	11:00-13:00	APITERAPIA – czyli leczenie i zapobieganie chorobom przy pomocy miodów i produktów pszczelich (cykl wykładów)	<u>07.05</u> – zajęć nie ma (Wycieczka) <u>14.05</u> – zajęć nie ma (Wycieczka) <u>21.05</u> – ostatni temat nr 6: „Leczenie chorób serca i układu krążenia produktami pszczelimi” <u>28.05</u> – zajęć już nie ma
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.II	<u>01.05</u> – CAS zamknięty (Święto Pracy)
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	

czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu	<u>02.05</u> – CAS zamknięty <u>16.05</u> – zajęć nie ma (Majówka w Willi Decjusza)
piątek	09:00-11:00	Nordic-Walking	<u>03.05</u> – CAS zamknięty (Konstytucja 3 Maja)
	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne	<u>03.05</u> – CAS zamknięty (Konstytucja 3 Maja)

Zajęcia dodatkowe – MAJ 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.05.2019 (wtorek)	10:00-15:00	Wycieczka do Zamku Królewskiego Niepołomice	Zwiedzanie z przewodnikiem. Bufet kawowy w Restauracji Bona Zamku Królewskiego Niepołomice.
14.05.2019 (wtorek)	09:00-19:00	Wycieczka całodniowa na Termy Chochołowskie	Ilość miejsc ograniczona. Wszystkie szczegóły dotyczące wycieczki dostępne są w Naszym CASie.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.