

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 B O W I A Ż U J E O D 1 S I E R P N I A

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka (Piosenka Biesiadna)	
	11:00-13:00	Wspólne gry planszowe	
wtorek	10:00-11:00	Trening umysłu	06.08 – zajęć nie ma (wycieczka Terma Bania)
	11:00-12:00	Relaksacja i rozwój osobisty	
środa	10:30-11:30	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	
czwartek	10:00-12:00	Czas integracji / kafejka CAS	
piątek	09:00-10:00	Nordic-Walking	
	10:30-12:30	Zajęcia plastyczne	

Zajęcia dodatkowe – *SIERPIEŃ 2019*

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.08.2019 (wtorek)	-	Wycieczka całonocna do Terma Bania (Białka Tatrzańska)	Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy. Szczegóły podane w CASie.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.