

## 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

### **OBOWIĄZUJE OD 1 WRZEŚNIA**

### Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Język angielski gr.I	02.09 – zajęć nie ma (kafejka CAS) 09.09 – pierwsze zajęcia
	11:00-12:00	Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Język angielski gr.III	
wtorek	10:00-11:00	Trening umysłu	17.09 – zajęć nie ma (Mistrzostwa Sportowe Seniorów) 24.09 – zajęć nie ma (wycieczka do Sanktuarium pasyjno-maryjnego w Kalwarii Zebrzydowskiej)
	11:00-12:00	Relaksacja i rozwój osobisty	
środa	10:30-11:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	18.09 – zajęć nie ma (Mistrzostwa Sportowe Seniorów)
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	
czwartek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka (Piosenka Biesiadna)	
	11:00-13:00	Czas integracji / kafejka CAS	

<b>piątek</b>	09:00-10:00	Nordic-Walking	<u>27.09</u> – zajęć nie ma (Targi Seniorów)
	11:00-13:00	KURS Historii Krakowa (ciekawostki historyczne, ciekawe postacie i miejsca)	

### Zajęcia dodatkowe – WRZESIEŃ 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	-	Wyjście do kina/muzeum/galerii	Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne na bieżąco w CASie.
24.09.2019 (wtorek)	-	Wycieczka do Sanktuarium pasyjno-maryjnego w Kalwarii Zebrzydowskiej	Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy. Szczegóły podane w CASie.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**