

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 PAŹDZIERNIKA

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Język angielski gr.I	
	11:00-12:00	Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Język angielski gr.III	
wtorek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka	29.10 – zajęć nie ma (wycieczka do Zamku w Pieskowej Skale)
	11:00-12:00	Trening umysłu	
	12:00-13:00	Zajęcia plastyczne	
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.II	
	12:00-14:00	Zdrowy tryb życia	

czwartek	10:00-11:00	Warsztaty dziennikarskie	Obowiązują wcześniejsze zapisy w CASie.
	11:00-12:00	Zajęcia: Konsultacje komputerowe	
	12:00-13:00	Czas integracji / kafejka CAS	
	17:30-18:30	KURS Tańca	Obowiązują wcześniejsze zapisy w CASie. Zajęcia odbywają się w YMCA, ul. Krowoderska 8
piątek	09:00-10:00	Nordic-Walking	
	11:00-13:00	KURS Historii Krakowa (ciekawostki historyczne, ciekawe postacie i miejsca)	

Zajęcia dodatkowe – PAŹDZIERNIK 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	-	Wyjście do kina/muzeum/galerii/teatru	Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne na bieżąco w CASie.
29.10	-	Wycieczka do Zamku w Pieskowej Skale	Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne w CASie. Zapisy w CASie 07.10.2019

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.



Projekt jest finansowany ze Środków Gminy Miejskiej Kraków