

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 Ą Z U J E O D 0 1 L I S T O P A D A

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Język angielski gr.I	11.11.2019 Święto Niepodległości
	11:00-12:00	Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Język angielski gr.III	
wtorek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka	
	11:00-12:00	Trening umysłu	
	12:00-14:00	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	
	11:00-12:00	Konsultacje komputerowe	
	12:00-13:00	Czas integracji / kafejka CAS	21.11.2019 o godz. 12:00 Wykład na temat wód leczniczych w uzdrowisku Swoszowice
	17:30-18:30	KURS Tańca (zajęcia odbywają się przy ul. Krowoderskiej 8 YMCA)	
piątek	09:00-11:00	Czas integracji	01.11.2019 Św. Wszystkich Świętych
	11:00-12:00	KURS Historii Krakowa (ciekawostki historyczne, ciekawe postacie i miejsca)	

Zajęcia dodatkowe – LISTOPAD 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	-	Wyjście do kina/muzeum/galerii/teatru	Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne na bieżąco w CASie.
21.11.2019	12:00	Wykład na temat wód leczniczych w uzdrowisku Swoszowice	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.