

## 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 01 GRUDNIA**

### Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Język angielski gr.I	23.12 oraz 30.12 nie będzie zajęć z języka angielskiego (w tym czasie kafejka CAS od 9:00 do 13:00)
	11:00-12:00	Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Język angielski gr.III	
wtorek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka	24.12. Wigilia zajęć nie będzie 31.12 Sylwester zajęć nie będzie
	11:00-12:00	Trening umysłu	
	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne	
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.I	25.12 Boże Narodzenie
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.II	
	12:00-14:00	Zdrowy tryb życia	

<b>czwartek</b>	10:00-11:00	Warsztaty dziennikarskie	19.12 o godz. 12:00 CAS-owe spotkanie opłatkowe 26.12 Boże Narodzenie
	11:00-12:00	Konsultacje komputerowe	
	12:00-14:00	Czas integracji / kafejka CAS	
	17:30-18:30	KURS Tańca (zajęcia odbywają się przy ul. Krowoderskiej 8 YMCA)	
<b>piątek</b>	09:00-11:00	Podstawy rysunku	27.12 zajęć nie ma (w tym czasie kafejka CAS od 09:00-13:00)
	11:00-12:00	KURS Historii Krakowa (ciekawostki historyczne, ciekawe postacie i miejsca)	
	12:00-13:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	

### Zajęcia dodatkowe – GRUDZIEN 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	-	Wyjście do kina/muzeum/galerii/teatru	Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne na bieżąco w CASie.
19.12	12:00	CAS-owe spotkanie opłatkowe	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**