

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 01 LUTEGO 2020

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Kurs: Język angielski gr.I	
	11:00-12:00	Kurs: Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Kurs: Język angielski gr.III	
wtorek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka	04.02. wyjście do Celestatu na Wystawę Szopek Krakowskich (zajęć nie ma)
	11:00-12:00	Trening umysłu gr I	
	12:00-13:00	Trening umysłu gr II	
	13:00-14:00	Zajęcia plastyczne	
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	

czwartek	10:00-11:00	Warsztaty dziennikarskie	
	11:00-12:00	Gry towarzyskie	
	12:00-13:00	Czas integracji / kafejka CAS	
	17:45-18:45	Zajęcia taneczne (ul. Krowoderska 8 YMCA)	
piątek	09:00-10:00	Czas integracji/kafejka CAS	14.02. – godz. 12:00 Integracyjne spotkanie walentynkowe 21.02. – godz. 12:00 Rozmowy o bezpieczeństwie – spotkanie z policją
	10:00-11:00	Podstawy rysunku	
	11:00-12:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	

Zajęcia dodatkowe – luty 2020

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	-	Wyjście do kina/muzeum/galerii/teatru	Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne na bieżąco w CASie.