

**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)

**Od dnia 12.03.2020 CAS nieczynne do odwołania.  
Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku  
w godzinach 10.00-14.00**

**OBOWIĄZUJE OD 01 LIPCA 2020****Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2020**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:30-12:30	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	Zajęcia w formie online.
wtorek	11:00-12:00	Trening umysłu	Zajęcia w formie online.
środa	10:00-11:00	Zdrowy tryb życia	Zajęcia w formie online.
czwartek 02.07.2020	10:00-11:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia w formie online.
czwartek od 09.07.2020	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Zbiórka przed Muzeum Narodowym Al. 3 Maja 1 Obowiązują zapisy.
piątek	10:00-11:00	Nordic walking	Zbiórka przed Muzeum Narodowym Al. 3 Maja 1 Obowiązują zapisy.

**Zajęcia dodatkowe – lipiec 2020**

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
29.07.2020	12:00- 14:00	Wyjście do Ogrodu Doświadczeń im. Stanisława Lema	Obowiązują zapisy u koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują maseczki. Zbiórka o godz. 11.45 al. Pokoju 68

**Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:**

**<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abiRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>**

**Link jest stały, aktywny tylko w czasie trwania zajęć.**

**W razie wystąpienia problemów proszę kontaktować się z koordynatorem CAS pod numerem: 662 383 382.**

**W przypadku zajęć plenerowych miejsce zbiórki może ulec zmianie-  
zapisane osoby otrzymają informację od koordynatora CAS.**