

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	09:00-13:00
wtorek	09:00-13:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 4 LISTOPADA 2021**Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2021**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Kurs historii Krakowa	Zajęcia w formie online.
	10:15-11:15	Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Zajęcia w formie online.
	12:30-13:30	Kurs angielskiego	Sala CAS Uwaga: Zajęcia tylko w dniu 15.11. (przeniesienie z dnia 19.11.)
wtorek	09:00-10:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia w formie online.
	11:00-12:00	Trening umysłu gr. I	Sala CAS Obowiązują zapisy.
	12:00-13:00	Trening umysłu gr. II	Sala CAS Obowiązują zapisy.
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- quilling	Sala CAS

	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS
czwartek	09:30-10:30	Kurs Zdrowy Senior	Sala CAS Uwaga: dnia 04.11. zajęcia odbywają się online
	11:00-12:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Sala CAS Piętro Uwaga: dnia 04.11. zajęcia odbywają się online
piątek	10:30-11:30	Język hiszpański	Sala CAS
	11:30-12:30	Kurs angielskiego	Sala CAS Uwaga: w dniu 19.11.2021 zajęcia nie odbywają się, przeniesione na 15.11.

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.11.2021	11:00-12:00	Dzień Seniora- spotkanie towarzyskie	Spotkanie z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora Sala CAS Obowiązują zapisy .
30.11.2021	16:30-18:30	Andrzejki- spotkanie towarzyskie	Ul. Witosa 39 Spotkanie integracyjne z CAS Kurdwanów Obowiązują zapisy .

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abjRwZmh4RzZlBUGY4aDVudz09>

Możliwość korzystania z zajęć także poprzez smartfona:

ID: 3356260784

PASSCODE: 263620

Link jest stały, ten sam do wszystkich zajęć, aktywny tylko w czasie trwania zajęć.

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