

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

### OBOWIAZUJE OD 01 MARCA 2022

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	09:00-10:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Zajęcia w formie online.
	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Zajęcia w formie online.
<b>wtorek</b>	09:00-10:00	Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online.
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS Liczba miejsc ograniczona
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS Liczba miejsc ograniczona
<b>środa</b>	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne-quilling	Sala CAS
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS

<b>czwartek</b>	09:30-10:30	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS
	11:00-12:00	Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Sala CAS
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Kurs hiszpańskiego	Sala CAS
	11:15-12:15	Zajęcia Język angielski- podstawowy	Sala CAS
	12:30-13:30	Zajęcia Język angielski- średni	Sala CAS

### **Zajęcia dodatkowe w marcu 2022:**

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
09.03.2022	11:30-12:30	Dzień Kobiet	Sala CAS. Spotkanie towarzyskie, obowiązują zapisy.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

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

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

**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.**