

Centrum Aktywności Seniorów 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 1 LUTEGO 2023**Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Taniec w kręgu	Sala CAS- piętro Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
wtorek	09:30-10:30	Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwga: tylko w dniach 01.02., 15.02.
	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwga: tylko w dniu 22.02.
	11:00-13:00	Kurs brydża	Sala CAS- parter

czwartek	09:30-10:30	Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Ćwiczenia rozciągająco- - izometryczne	Sala CAS- piętro
piątek	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro
	10:00-11:00	J. angielski- podstawowy	Sala CAS- piętro
	11:15-12:15	J. angielski- średni	Sala CAS- piętro

Zajęcia dodatkowe w lutym 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.02.2023	10:00-11:00	Prelekcja "Oszczędzanie energii"	Spotkanie z przedstawicielem UMK dot. oszczędzania prądu Obowiązują zapisy. Sala CAS piętro
14.02.2023	16:30-19:00	Bal Karnawałowy	Spotkanie integracyjne z CAS Kurdwanów, Ul. Witosa 39 Obowiązują zapisy.
23.02.2023	12:45-13:45	Zwiedzanie: Pałac Krzysztofory- Wystawa Szopek	Obowiązują zapisy. Zbiórka 12:35 przed wejściem, Rynek Główny 35

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.