

## Centrum Aktywności Seniorów 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 6 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 <b>Uwaga:</b> w dniu 06.02. zajęcia wyjątkowo w sali na piętrze ul. Batorego 5
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
<b>czwartek</b>	09:30-10:30	Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Ćwiczenia rozciągająco- - izometryczne	Sala CAS- piętro
<b>piątek</b>	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro
	10:00-11:00	J. angielski- podstawowy	Sala CAS- piętro <b>Uwaga:</b> od dnia 17.02. zmiana godzin zajęć: 11:00-12:00
	11:15-12:15	J. angielski- średni	Sala CAS- piętro <b>Uwaga:</b> od dnia 17.02. zmiana godzin zajęć: 12:15- 13:15

### Zajęcia dodatkowe w lutym 2023:

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
08.02.2023	10:00-11:00	Prelekcja "Oszczędzanie energii"	Spotkanie z przedstawicielem UMK dot. oszczędzania prądu Obowiązują zapisy. Sala CAS piętro
09.02.2023	12:15-13:15	Spotkanie informacyjne o projekcie "Zdrowe Płuca Krakowian"	Sala CAS parter
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.*