

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 3 KWIETNIA 2023

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 10.04. zajęcia nie odbywają się.
	11:30-12:30	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 10.04. zajęcia nie odbywają się.
	11:40-12:40	Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter Uwaga: w dniu 10.04. zajęcia nie odbywają się.
wtorek	10:00-11:00	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	09:30-11:00	Nordic walking	Uwaga: zajęcia tylko w dniach 12.04., 26.04. Miejsca zbiórek: 12.04.- Młynówka Królewska-

środa			Radio Kraków 26.04.- Park Lotników Polskich- Stawy
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia tylko w dniu 19.04.
	11:00-13:00	Kurs brydża	Sala CAS- parter
czwartek	10:00-11:00	Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	11:15-12:15	Ćwiczenia rozciągająco- - izometryczne	Sala CAS- piętro
piątek	09:00-11:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 10.03. w godz. 09:00-10:00 Uwaga: w dniu 07.04. zajęcia nie odbywają się.
	11:00-12:00	J. angielski- podstawowy	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 07.04. zajęcia nie odbywają się.
	12:15-13:15	J. angielski- średni	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 07.04. zajęcia nie odbywają się.

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.04.2023	10:00-11:30	Spotkanie Wielkanocne gr. I	Sala CAS- piętro Obowiązują zapisy.
05.04.2023	11:15-12:15	Spotkanie Wielkanocne gr. II	Sala CAS- piętro Obowiązują zapisy.
20.04.2023	13:00-14:00	Zwiedzanie: Muzeum Podgórze	Obowiązują zapisy. Zbiórka 12:50 przed wejściem, ul. B. Limanowskiego 51

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.