

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 29 MAJA 2023

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 01.05. zajęcia nie odbywają się.
	11:30-12:30	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 01.05. zajęcia nie odbywają się. Uwaga: w dniu 29.05. zajęcia odwołane.
	11:40-12:40	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter Uwaga: w dniu 01.05. zajęcia nie odbywają się.
wtorek	09:00-10:30	Kurs cyfrowy	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 02.05. zajęcia nie odbywają się.
	10:30-11:30	Zajęcia Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 02.05. zajęcia nie odbywają się.
	11:30-12:30	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 02.05. zajęcia nie odbywają się.

	12:30-13:30	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 02.05. zajęcia nie odbywają się.
środa	09:30-11:00	Zajęcia Nordic walking	Uwaga: zajęcia tylko w dniach 10.05., 31.05. Miejsca zbiórek: 10.05.- Bulwary na Dąbiu-przystanek "Dąbie" 31.05.- Park Jordana- przed Muzeum Narodowym
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia tylko w dniu 17.05.
	11:00-13:00	Zajęcia brydż	Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 03.05. zajęcia nie odbywają się
czwartek	09:45-10:45	Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco--izometryczne	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	12:45-13:45	Zajęcia Spacer po Krakowie	Miejsca zbiórek: 04.05.- Kościół Na Skałce, przy fontannie 11.05.- Kościół Na Skałce, przy fontannie 18.05.- Plac Wolnica, przed Muzeum Etnograficznym 25.05.- Plac Wolnica, przed Muzeum Etnograficznym
piątek	09:00-11:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 26.05. w godz. 09:00-10:00
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwaga: tylko w dniu 26.05.
	11:00-12:00	Zajęcia J. angielski- podstawowy	Sala CAS- piętro
	12:15-13:15	Zajęcia J. angielski- średni	Sala CAS- piętro

Zajęcia dodatkowe w maju 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.05.2023	12:00-14:00	Zwiedzanie: Ogród Botaniczny	Spacer z przewodnikiem, czas wolny Zbiórka: 11:50 przed

			wejściem, ul. Kopernika 27 Obowiązują zapisy. Uwaga: wyjście odwołane
17.05.2023	12:45	Wyjście do Kina pod Baranami, seans "Book Club. Następny rozdział"	Obowiązują zapisy. Odbiór biletów w dniach 15.05.-17.05. u Koordynatora
24.05.2023	09:00-15:00	Wycieczka: Tarnów Zwiedzanie miasta	Zbiórka: 08:45, ul. Pawia Obowiązują zapisy.
28.05.2023	10:00-17:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Park Lotników Polskich

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.