

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

OBOWIAZUJE OD 1 SIERPNI 2023

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 07.08. zajęcia nie odbywają się.
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Uwaga: tylko w dniu 07.08.
	11:30-12:30	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 07.08. oraz 14.08. zajęcia nie odbywają się.
	11:40-12:40	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter Uwaga: w dniu 07.08. zajęcia nie odbywają się.
wtorek	09:00-10:30	Kurs cyfrowy	Sala CAS- piętro
	10:30-11:30	Zajęcia Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: zajęcia tylko w dniu 29.08.
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: zajęcia tylko w dniu 29.08.

środa	09:30-11:00	Zajęcia Nordic walking	Uwaga: tylko w dniu 02.08. Błonia+ Park Jordana Zbiórka: przed Muzeum Narodowym Uwaga: w przypadku deszczu zajęcia będą odwołane.
	11:00-13:00	Zajęcia brydż	Sala CAS- parter Uwaga: tylko w dniach 02.08., 16.08., 30.08.
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Uwaga: tylko w dniu 09.08.
czwartek	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Zajęcia Spaceru po Krakowie	Miejsca zbiórek: 03.08.- Plac Niepodległości, zbiórka na Placu koło Awiteksu 10.08.- Rynek Podgórski, na Rynku od ul. Parkowej 17.08.- ulica Sokolska, przy Centrum Kultury Podgórze 24.08.- Kładka Bernatka, od strony Podgórze 31.08.- Park Bednarskiego, przy schodach wejściowych
piątek	09:30-11:00	Zajęcia Nordic walking	Uwaga: tylko w dniu 25.08. Las Wolski Zbiórka: przystanek autobusowy "Cracovia Stadion" o godz. 09:20 Uwaga: w przypadku deszczu zajęcia będą odwołane.
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23.08.2023	09:00-15:00	Wycieczka: Niepołomice Zwiedzanie miasta i Zamku	Zbiórka: 08:50 pętla autobusowa Os. Podwawelskie Obowiązują zapisy.
30.08.2023	11:00-12:00	Zwiedzanie: EkoEksperymentarium Zakrzówek	Zbiórka: 10:45 przystanek tramwajowy "Norymberska" Obowiązują zapisy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.