

## 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

## OBOWIĄZUJE OD 20 WRZEŚNIA 2023

### Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro
	11:40-12:40	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- piętro
	10:00-11:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter
środa	09:30-11:00	Zajęcia Nordic walking	<b>Uwaga: tylko w dniach: 06.09., 20.09.</b> Miejsca zajęć: 06.09.- Park Jerzmanowskich+ Lilli Wenedy, zbiórka przystanek tramwajowy "Prokocim" 20.09.- Park Bednarskiego, zbiórka przed kościołem św. Józefa Uwaga: w przypadku deszczu zajęcia będą odwołane. <b>Uwaga: w dniu 20.09. zajęcia odwołane.</b>

	11:00-13:00	Zajęcia brydż	Sala CAS- parter
<b>czwartek</b>	09:45-10:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:00-12:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dniu 14.09. zajęcia w godz. 13:00-14:00</b>
	12:45-13:45	Zajęcia Spaceru po Krakowie	Miejsca zbiórek: 07.09.- Plac Bohaterów Getta 14.09.- Plac Bohaterów Getta, zbiórka przed Muzeum Apteka pod Orłem 21.09.- zbiórka przed Muzeum Podgórze, ul. B. Limanowskiego 51 28.09.- Obóz Płaszów, zbiórka na przystanku autobusowym "Kamieńskiego" <b>Uwaga: w dniu 14.09. zajęcia w godz. 11:30-12:30</b>
<b>piątek</b>	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.09.2023	09:00-21:00	X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Park Jordana
13.09.2023	10:00-11:00	Zwiedzanie: Muzeum Bursztynu	Zbiórka: 09:50 przed wejściem, ul. Św. Jana 2 Obowiązują zapisy
15.09.2023	11:00-12:00	Zwiedzanie: Pałac Krzysztofory, wystawa "Włodzimierz Tetmajer. Siła barw i temperamentu"	Zbiórka: 10:50 przed wejściem, Rynek Główny 35 Obowiązują zapisy
27.09.- 28.09.2023		Mistrzostwa Sportowe Seniorów 65+	KS Bronowianka, ul. Zarzecze 124
29.09.2023	10:00-11:30	Zwiedzanie: Muzeum Manggha, wystawa "Przenikanie góry"	Zbiórka 09:50 przed wejściem, ul. M. Konopnickiej 26