

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 25 STYCZNIA 2024

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro
	11:40-12:40	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
wtorek	10:00-11:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 02.01. oraz 09.01. zajęcia nie odbywają się.
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 02.01. oraz 09.01. zajęcia nie odbywają się.
środa	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter

czwartek	10:00-11:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
piątek	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.01.2024	10:15-11:15	Zwiedzanie: Pałac Krzysztoforów, Wystawa Szopek 2023	Obowiązują zapisy. Zbiórka 10:05 przed wejściem, Rynek Główny 35
31.01.2024	10:00-11:00	Warsztat "Nie bądź obojętny"- spotkanie informacyjne dot. kryzysu psychicznego	Obowiązują zapisy. Sala na piętrze

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.