

## 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 1 MARCA 2024

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro
	11:40-12:40	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dniu 26.03. zajęcia nie odbywają się.</b>
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dniu 26.03. zajęcia nie odbywają się.</b>

<b>środa</b>	10:30-11:30	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro
	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro
<b>czwartek</b>	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Kurs francuskiego	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 08.03. zajęcia wyjątkowo w godz. 09:00-10:00</b> <b>W dn. 29.03. zajęcia nie odbywają się.</b>
	11:00-12:30	Kawiarenka CAS	<b>Uwaga: w dn. 08.03. oraz 29.03. zajęcia nie odbywają się</b>
	12:30-13:30	Zajęcia Zdrowy kręgosłup	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. <b>Uwaga: w dn. 08.03. oraz 29.03. zajęcia nie odbywają się</b>

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.03.2024	18:00-20:00	Potańcówka bałkańska z zespołem Igljika	Obowiązują zapisy. Klub Akademicki Arka ul. Klemensiewicza 3
04.03.2024	10:00-12:00	Akademia Zdrowia Osób Starszych- wykład "Dlaczego codzienna aktywność fizyczna jest nam niezbędna? Od teorii do praktyki".	Obowiązują zapisy. Sala Obrad im. S. Wyspiańskiego UMK Pl. Wszystkich Świętych 3-4
05.03.2024	13:30-15:30	Zwiedzanie: Muzeum S. Wyspiańskiego + spacer z przewodnikiem "Śladami Wyspiańskiego"	Obowiązują zapisy. Zbiórka 13:30 przed lokalem CAS
08.03.2024	12:00-14:00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet	Obowiązują zapisy. Spotkanie integracyjne z udziałem innych CAS Sala CAS Kurdwanów przy ul. Witosy 39

26.03.2024	12:00-13:30	Bezpłatne badanie słuchu + prelekcja "Jak dbać o słuch"	Obowiązują zapisy.
27.03.2024	12:00-13:00	Spotkanie Wielkanocne	Obowiązują zapisy.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*