

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 17 KWIECZNIA 2024

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 01.04. zajęcia nie odbywają się
	11:30-12:30	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 01.04. zajęcia nie odbywają się
	11:40-12:40	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter Uwaga: w dn. 01.04. zajęcia nie odbywają się
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 Uwaga: w dniu 02.04. zajęcia nie odbywają się.

	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 02.04. zajęcia nie odbywają się.
środa	10:30-11:30	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 17.04. zajęcia odwołane.
	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 17.04. zajęcia nie odbywają się
czwartek	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
piątek	10:00-11:00	Kurs francuskiego	Sala CAS- parter
	11:00-12:30	Kawiarenka CAS	
	12:30-13:30	Zajęcia Zdrowy kręgosłup	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.04.2024	16:30-19:00	Bal na Powitanie Wiosny	Bal integracyjny z CAS Kurdwanów Sala CAS Kurdwanów, Ul. Witosa 39
18.04.2024	13:00-14:00	Zwiedzanie: Żydowskie Muzeum Galicja, wystawa HerStories	Obowiązują zapisy. Zbiórka 12:50 przed wejściem, ul. Dajwór 18

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.