

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 MAJA 2024**Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2024**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro
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
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter
	17:30-18:30	Zajęcia Tańce świata	sala YMCA ul. Krowoderska 8
środa	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 22.05. zajęcia nie odbywają się

czwartek	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga: w dn. 30.05. zajęcia nie odbywają się.
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 30.05. zajęcia nie odbywają się.
piątek	10:00-11:00	Kurs francuskiego	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Kawiarenka CAS	
	12:00-13:00	Specery po Krakowie	Rynek Główny Miejsca zbiórek: przy pomniku A. Mickiewicza

Zajęcia dodatkowe w maju 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.05.2024	13:00-14:00	Zwiedzanie: Muzeum Politechniki Krakowskiej, wystawa "Skanaze na piękno"	Obowiązują zapisy. Zbiórka 12:50 przed wejściem, ul. Warszawska 24
15.05.2024	12:45-13:45	Zwiedzanie: Pałac Krzysztofory- wystawa drzewek emausowych	Obowiązują zapisy. Zbiórka 12:40 przed wejściem, Rynek Główny 35
22.05.2024	08:30-15:00	Wycieczka: Ogrody Kapias	Obowiązują zapisy. Zbiórka 08:20 na pętli autobusowej Os. Podwawelskie
26.05.2024	11:00-19:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Park Lotników Polskich przy Tauron Arenie g.13:00-15:00 prowadzenie gry w Molcky
29.05.2024	12:30-13:30	Prelekcja "Profilaktyka chorób cywilizacyjnych" + pomiary	Obowiązują zapisy
29.05.2024	10:00-14:00	Dzień Dobrostanu w Ogrodzie Botanicznym	Ćwiczenia, zwiedzanie i inne aktywności dla seniorów w Ogrodzie Botanicznym. Obowiązują zapisy u organizatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.