

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 16 LIPCA 2024

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 01.07. zajęcia nie odbywają się
	11:30-12:30	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 01.07. zajęcia nie odbywają się
wtorek	10:00-11:00	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: zajęcia tylko w dn. 09.07.
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: zajęcia tylko w dn. 09.07.
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	sala YMCA ul. Krowoderska 8
środa	09:30-11:00	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 03.07.- Park Jordana, zbiórka przy Muzeum Narodowym 10.07.- Młynówka Królewska, zbiórka przy Radio Kraków 31.07.- Zalew Bagry, zbiórka na pętli Mały Płaszów Uwaga: w dn. 17.07. i 24.07.

			zajęcia nie odbywają się. W dn. 31.07. zajęcia w godz. 09:30-11:30. W przypadku deszczu zajęcia będą odwoływane.
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	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	
	10:00-13:00	Trening umysłu gr. I + gr. II	Zajęcia w terenie: Kino Agrafka, ul. Krowoderska 8 Uwaga: tylko w dn. 12.07.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.07.2024	12:30-13:30	Zwiedzanie: wystawa "Rękodzieło Moja Pasja" + wystawa "Zaginając czasoprzestrzeń" Wojewódzka Biblioteka Publiczna ul. Rajska 1	Zbiórka g. 12:30 przed lokalem CAS
17.07.2024	10:00-15:00	Przeгляд Taneczny Seniorów	Hala 100-lecia KS Cracovia al. Focha 40
18.07.2024	15:00	Turniej Brydża Sportowego	Siedziba CAS Młodzi Starszym- Trefle I Piki KS Żaczek al. 3 Maja 5 Uwaga: zmiana terminu na 08.08.
19.07.2024	12:00-13:00	Zwiedzanie: Muzeum Dominikanów	Zbiórka 11:50 przed wejściem, ul. Stolarska 12
24.07.2024	08:40-15:00	Wycieczka: Zamek w Dębnie, Porąbka Uszewska, wieża widokowa na Bocheńcu	Obowiązują zapisy. Zbiórka 08:40 na pętli autobusowej Os. Podwawelskie
26.07.2024	10:00-14:00	Spotkanie Plenerowe nad Zalewem Nowohuckim	Rozpoczęcie 10:00 na plaży naprzeciwko tężni
31.07.2024	10:00	Turniej gry w Molky dla seniorów	DPS Kluzeka, ul. Kluzeka 6 Obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.