

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 |

OBOWIAZUJE OD 5 SIERPNI 2024

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|---------------------------|---|
| poniedziałek | 10:15-11:15 | Zajęcia Kultury świata | Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 12.08. oraz 26.08. zajęcia nie odbywają się. |
| | 11:30-12:30 | Zajęcia Taniec na krzesła | Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia tylko w dn. 19.08. |
| | 11:30-12:30 | Zajęcia Tańce świata | Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia tylko w dn. 05.08. |
| wtorek | 10:00-11:00 | Zajęcia Sekrety Krakowa | Sala CAS- piętro |
| | 17:20-18:20 | Zajęcia Tańce świata | sala YMCA ul. Krowoderska 8 Uwaga: w dn. 06.08. oraz 13.08. zajęcia nie odbywają się |
| środa | 09:30-11:00 | Nordic walking | Miejsca zbiórek: 07.08.- Park Bednarskiego, zbiórka przy schodach wejściowych od ul. Zamoyskiego 21.08.- Las Wolski, zbiórka na przystanku autobusowym |

| | | | |
|-----------------|-------------|------------------------------------|--|
| | | | Cracovia Stadion Uwaga: zajęcia tylko w dniach 07.08. i 21.08. W przypadku deszczu zajęcia będą odwoływane |
| | 11:00-12:30 | Zajęcia brydżowe | Sala CAS- parter |
| czwartek | 10:00-11:00 | Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa | Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga: w dniu 15.08. zajęć nie ma |
| | 11:15-12:15 | Zajęcia Zdrowy Senior | Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 15.08. zajęć nie ma |
| piątek | 10:00-12:00 | Kawiarenka CAS | |

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|---|---|
| 02.08.2024 | 10:00-12:00 | Zwiedzanie: Willa Decjusza kompleks pałacowo- parkowy | Obowiązują zapisy. Zbiórka g. 09:20 na przystanku autobusowym Plac Inwalidów |
| 08.08.2024 | 15:00 | Turniej Brydża Sportowego | Siedziba CAS Młodzi Starszym- Trefle I Piki KS Żaczek al. 3 Maja 5 |
| 28.08.2024 | 08:15-15:00 | Wycieczka: Niezwojowice, Zagroda Edukacyjna Pszczółki | Obowiązują zapisy. Zbiórka 08:15 na pętli autobusowej Os. Podwawelskie |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.