

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 SIERPNIĄ 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. – 19.08 zajęcia odwołane
	11:30-12:30	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia tylko w dn. 19.08 – zajęcia odwołane
	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 <i>Uwaga: zajęcia tylko w dniach 07.08. i 21.08. W przypadku deszczu zajęcia będą odwoływane</i>
	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. <i>Uwaga: w dniu 15.08. zajęć nie ma</i>
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter <i>Uwaga: w dniu 15.08. zajęć nie ma</i>
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.