

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 18 PAŹDZIERNIKA 2024

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Taniec na krześle	Sala CAS- piętro
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka dla początkujących	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter <i>Uwaga: w dn. 01.10. zajęć nie ma</i>
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter <i>Uwaga: w dn. 01.10. zajęć nie ma</i>
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	sala YMCA ul. Krowoderska 8 <i>Uwaga: w dn. 01.10. zajęć nie ma</i>
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne-quilling	Sala CAS- piętro <i>Uwaga: w dn. 02.10. zajęć nie ma</i>
	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter
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
	12:30-13:30	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 03.10. zajęcia nie odbywają się
piątek	10:00-11:00	Kurs francuskiego	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 18.10. kurs odwołany
	11:00-12:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro

Zajęcia dodatkowe w październiku 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.10.2024	11:00-12:00	Spotkanie towarzyskie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych	Sala CAS piętro
09.10.2024	14:30	Wyjście do Kina pod Baranami, seans "Bulion i inne namiętności"	Odbiór biletów w dniach 07.-09.10. u Koordynatora w godz. 09:00-13:00
11.10.2024	16:00	Wyjście do Teatru Bagatela-spektakl "Boeing Boeing. Odlotowe narzeczone"	Wyjście tylko dla wolontariuszy
23.10.2024	12:00-13:30	Zwiedzanie: Muzeum Armii Krajowej, wystawa stała	Zbiórka 11:50 przed wejściem, ul. Wita Stwosza 12

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.