

## Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – [sdn.cas@gmail.com](mailto: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 4 LISTOPADA 2024

#### Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dn. 11.11. zajęcia nie odbywają się</b>
	11:30-12:30	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dn. 11.11. zajęcia nie odbywają się</b>
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 12.11. zajęcia nie odbywają się</b>
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 12.11. zajęcia nie odbywają się</b>
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	sala YMCA ul. Krowoderska 8
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- quilling	Sala CAS- piętro
	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter

<b>czwartek</b>	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
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Kurs francuskiego	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro

### **Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:**

<b>Data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
15.11.2024	12:10-13:30	Zwiedzanie: Muzeum Czartoryskich	Obowiązują zapisy. Zbiórka 12:00 przed wejściem, ul. Pijarska
22.11.2024	12:30-13:45	Zwiedzanie: Rynek Podziemny	Obowiązują zapisy. Zbiórka przed wejściem Rynek Główny 1
27.11.2024	10:30-17:00	Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala widowiskowa kościoła św. Jadwigi, ul. Łokietka 60
28.11.2024	16:30-19:00	Bal Andrzejkowy- spotkanie integracyjne	Sala na piętrze, CAS Kurdwanów, ul. Witosza 39

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*