

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

O BOWIĄZUJE OD 2 GRUDNIA 2024

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	Uwaga: tylko w dniach 23.12. oraz 30.12.
	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 23.12. oraz 30.12. zajęcia nie odbywają się
	11:30-12:30	Zajęcia Tańce świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 23.12. oraz 30.12. zajęcia nie odbywają się
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 17.12. zajęcia w godz. 09:00-11:00 (2h), w dn. 24.12. i 31.12. zajęć nie ma
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 24.12. i 31.12. zajęcia nie odbywają się.
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 24.12. i 31.12. zajęcia nie odbywają się.
środa	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 25.12. zajęcia nie odbywają się.
czwartek	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój

			sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga: w dn. 26.12. zajęcia nie odbywają się.
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 26.12. zajęcia nie odbywają się.
	12:30-13:30	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 26.12. zajęcia nie odbywają się.
piątek	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.12.2024	12:30-13:30	Dekorowanie choinki CAS	Spotkanie towarzyskie. Sala na parterze
03.12.2024	15:00-17:00	Festiwal Przetworów Domowych	Obowiązują zapisy. CAS ul. Dunajewskiego 5
04.12.2024	12:00	Koncert dla Seniorów ICE Kraków	Centrum Kongresowe ICE, M. Konopnickiej 17
06.12.2024	11:00-12:00	Spotkanie Mikołajkowe	Obowiązują zapisy. Spotkanie towarzyskie. Sala na piętrze
13.12.2024	11:45-12:45	Zwiedzanie: Pałac Krzysztofory, Wystawa Szopek 2024	Obowiązują zapisy. Zbiórka o godz. 11:35 przed wejściem, Rynek Główny 35
30.12.2024	12:00-13:00	Międzypokoleniowe kolędowanie	Spotkanie towarzyskie. Sala na piętrze

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.