

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 2 STYCZNIA 2025

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 06.01. zajęcia nie odbywają się
	11:30-12:30	Zajęcia Tańce świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 06.01. zajęcia nie odbywają się
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 21.01. oraz 28.01. zajęcia nie odbywają się
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 21.01. oraz 28.01. zajęcia nie odbywają się
środa	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.

czwartek	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	12:30-13:30	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter
piątek	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22.01.2025	11:00-12:00	Dzień Babci i Dziadka	Obowiązują zapisy. Spotkanie towarzyskie. Sala na piętrze.
24.01.2025	12:00-13:30	Zwiedzanie: Wawel, wystawa Zamek II	Obowiązują zapisy. Zbiórka g. 11:40 przed budynkiem kas

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.