

## Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia 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	9:00 – 13:00
wtorek	9:00 – 13:00
środa	9:00 – 13:00
czwartek	9:00 – 13:00
piątek	9:00 – 13:00

### **O B O W I A Ż U J E O D 1 C Z E R W C A**

### Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	10:00-11:00	Wspólne gry planszowe	
<b>wtorek</b>	10:00-11:00	Wspólna Piosenka (Piosenka Biesiadna)	
<b>środa</b>	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.II	
	12:00-14:00	Zdrowy tryb życia	
<b>czwartek</b>	10:00-11:00	Trening umysłu	<u>20.06</u> – CAS zamknięty (Boże Ciało)
<b>piątek</b>	09:00-11:00	Nordic-Walking	
	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne	<u>21.06</u> – zajęć nie ma

## Zajęcia dodatkowe – CZERWIEC 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.05.2019 (poniedziałek)	11:00-12:00	Spotkanie integracyjne przy słodkim poczęstunku (omówienie działalności wakacyjnej CAS)	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**