

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

OBOWIAZUJE OD 21 LUTEGO 2024

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro
	11:40-12:40	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 13.02. zajęcia nie odbywają się.
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 13.02. 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.
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
piątek	10:00-11:00	Kurs francuskiego	Sala CAS- piętro
	11:00-12:30	Kawiarenka CAS	
	12:30-13:30	Zajęcia Zdrowy kręgosłup	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.

Zajęcia dodatkowe w lutym 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.02.2024	16:30-19:00	Bal Karnawałowy- spotkanie integracyjne z CAS Kurdwanów	Obowiązują zapisy. Sala w Domu Kultury przy ul. Witosza 39
14.02.2024	11:00-12:00	Walentynkowy quiz muzyczny- spotkanie towarzyskie	Obowiązują zapisy. UWAGA: SPOTKANIE ODWOŁANE
15.02.2024	13:20-14:20	Zwiedzanie: Wawel Podziemny. Lapidarium + Mistrzowie Włoskiego Renesansu	Obowiązują zapisy. Zbiórka 13:00 na dziedzińcu
16.02.2024	10:00-12:00	Akademia Zdrowia Osób Starszych- wykład „Profilaktyczne badania radiologiczne piersi, prostaty i brzucha”	Sala Obrad im. S. Wyspiańskiego UMK Pl. Wszystkich Świętych 3-4
26.02.- 29.02.2024	wg. Harmonogramu rozgrywek	Turniej Ruzs Głową- rozgrywki gier planszowych itp.	Rozgrywki odbywają się w kilku lokalizacjach- osoby zainteresowane udziałem proszone są o kontakt celem uzyskania szczegółowych informacji.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.