

## 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

### OBOWIAZUJE OD 10 WRZEŚNIA 2024

### Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 30.09. zajęć nie ma
	11:30-12:30	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 30.09. zajęć nie ma
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka dla początkujących	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	sala YMCA ul. Krowoderska 8

<b>środa</b>	09:30-11:00	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 04.09.- 3 parki: Aleksandry, Lilli Wenedy, Jerzmanowskich, zbiórka przystanek tramwajowy "Nowy Prokocim" 11.09.- Park Lotników, zbiórka przystanek tramwajowy Muzeum Lotnictwa Polskiego <b>Uwaga: tylko w dn. 04.09. oraz 11.09.</b> <b>W przypadku deszczu zajęcia będą odwoływane.</b> <b>Uwaga: w dn.11.09. Zajęcia odwołane</b>
	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 <b>Uwaga: kurs zaczyna się od 13.09.</b>
	11:00-12:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.09.2024	10:00-15:00	Wycieczka: Rejs do Tyńca, zwiedzanie Opactwa Benedyktynów	Zbiórka g. 9:45 "Ogród Wiślany" Bulwar Czerwieński przy Moście Dębnickim
06.09.2024	09:00-21:00	XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Rynek Główny, Park Jordana
18.09.2024	12:00-13:30	Zwiedzanie: Muzeum Narodowe, wystawa "Uskrzydłone. Putta w sztuce renesansu"	Zbiórka 11:50 przed wejściem, al. 3 Maja
26-27.09.		IX Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka Kraków, ul. Zarzecze 124A Obowiązują zgłoszenia