

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 3 LUTEGO 2025**Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2025**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Tańce świata	Sala CAS- piętro
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	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
środa	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Zajęcia plastyczne- quilling	Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 19.02.
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
	12:30-13:30	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter
piątek	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.02.2025	12:30-13:30	Spotkanie ze studentami dot. Budżetu Obywatelskiego 2025	Obowiązują zapisy. Spotkanie informacyjne. Sala na piętrze.
12.02.2025	11:00-12:00	Walentynkowy quiz muzyczny	Obowiązują zapisy. Spotkanie towarzyskie. Sala na piętrze.
21.02.2025	12:00-13:30	Zwiedzanie: Muzeum Narodowe wystawa Utamaro	Obowiązują zapisy. Zbiórka 11:50 przed wejściem, Gmach Główny al. 3 Maja 1
27.02.2025	16:30-19:00	Bal Karnawałowy- spotkanie integracyjne z CAS Kurdwanów	Obowiązują zapisy. Ul. Witosza 39, sala na piętrze

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.