

## 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

### OBOWIĄZUJE OD 3 MARCA 2025

#### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dn. 03.03. zajęcia nie odbywają się.</b>
	11:30-12:30	Zajęcia Tańce świata	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dn. 03.03. zajęcia nie odbywają się.</b>
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	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- quilling	Sala CAS- piętro
	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
	12:30-13:30	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter
<b>piątek</b>	09:00-11:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego dla początkujących	Sala CAS- parter <b>Uwaga: kurs rozpoczyna się od 14.03.</b>

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.03.2025	12:00-13:30	Wyjście do Krakowskiej Manufaktury Czekolady-warsztaty i zwiedzanie	Obowiązują zapisy. Zbiórka 11:50 przed wejściem, ul. Gołębia 5
03.03.- 07.03.2025		Turniej Ruzs Głową	Rozgrywki wg. harmonogramu dostępnego na stronie dlaseniora.krakow.pl oraz w lokalu CAS
07.03.2025	10:00-12:00	Turniej Sudoku W ramach Turnieju Ruzs Głową	Obowiązują zapisy. Sala na piętrze.
21.03.2025	12:30-14:00	Zwiedzanie: Krakowska Huta Szkła	Obowiązują zapisy. Zbiórka 12:20 przed wejściem, ul. Lipowa 3

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*