

## 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 1 KWIECZNIA 2025

#### Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dn. 21.04. zajęcia nie odbywają się</b>
	11:30-12:30	Zajęcia Tańce świata	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dn. 21.04. 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	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dn. 16.04. zajęcia nie odbywają się</b>
	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 <i>Uwaga: w dn. 18.04. zajęć nie ma</i>
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego dla początkujących	Sala CAS- parter <i>Uwaga: w dn. 18.04. zajęć nie ma</i>

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.04.2025	11:00-12:30	Mindfulness i techniki relaksacyjne Warsztaty ze studentami PSSiAP	Obowiązują zapisy. Sala na piętrze.
16.04.2025	11:00-12:00	Spotkanie Wielkanocne- spotkanie integracyjne	Obowiązują zapisy. Sala na piętrze.
30.04.2025	12:00-13:30	Zwiedzanie: Frida Immersive	Obowiązują zapisy. Zbiórka 11:50 przed wejściem, Hangar Czyżyny Os. 2 Pułku Lotniczego 26 a

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*