

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

OBOWIĄZUJE OD 23 KWIETNIA 2025

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 21.04. zajęcia nie odbywają się
	11:30-12:30	Zajęcia Tańce świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 21.04. zajęcia nie odbywają się
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 22.04. zajęcia nie odbywają się
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 22.04. zajęcia nie odbywają się
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	sala YMCA ul. Krowoderska 8
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 16.04. zajęcia nie odbywają się W dn.23.04. oraz 30.04. zajęcia nie odbywają się.
	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia rozpoczynają się

			od 23.04.
	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
piątek	09:00-11:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro Uwaga: w dn. 18.04. zajęć nie ma
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego dla początkujących	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 18.04. zajęć nie ma

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.