

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 5 MAJA 2025

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 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	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 21.05. zajęć nie ma
	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. Uwaga: w dn. 01.05. zajęć nie ma

czwartek	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter <i>Uwaga: w dn. 01.05. zajęć nie ma</i>
	12:30-13:30	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter <i>Uwaga: w dn. 01.05. zajęć nie ma</i>
piątek	09:00-11:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro <i>Uwaga: w dn. 02.05. zajęć nie ma</i>
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego dla początkujących	Sala CAS- parter <i>Uwaga: w dn. 02.05. zajęć nie ma</i>

Zajęcia dodatkowe w maju 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.05.2025	12:00-12:30	Zwiedzanie: Collegium Maius	Zbiórka 11:55 przed wejściem, ul. Jagiellońska 15 OBOWIAZUJĄ ZAPISY
21.05.2025	08:00-15:30	Wycieczka: Orawski Park Etnograficzny Zubrzyca Górna zwiedzanie i warsztaty	Zbiórka 07:50 Pętla autobusowa Os. Podwawelskie OBOWIAZUJĄ ZAPISY
23-25.05.2025		Święto Rodziny Krakowskiej	Wydarzenia zgodnie z harmonogramem

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.