

**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 |

**OBOWIAZUJE OD 6 CZERWCA 2025****Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2025**

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                  | uwagi                                                                                    |
|--------------|-------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 10:00-13:00 | Trening umysłu gr. I + gr. II | Zajęcia w terenie: Klub Żeglarski Horn, ul. Kozia 22<br><b>Uwaga: tylko w dn. 30.06.</b> |
|              | 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<br>ul. Krowoderska 8                                                           |
| środa        | 10:00-11:00 | Gry planszowe i towarzyskie   | Sala CAS- piętro                                                                         |
|              | 11:00-13:00 | Zajęcia brydżowe              | Sala CAS- parter                                                                         |

|                 |             |                                      |                                                                                                                     |
|-----------------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek</b> | 10:00-11:00 | Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa   | Sala CAS- piętro<br>Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.<br><b>Uwaga: w dn. 19.06. zajęć nie ma</b> |
|                 | 11:15-12:15 | Zajęcia Zdrowy Senior                | Sala CAS- parter<br><b>Uwaga: w dn. 19.06. zajęć nie ma</b>                                                         |
|                 | 12:30-13:30 | Zajęcia Sekrety Krakowa              | Sala CAS- parter<br><b>Uwaga: w dn. 19.06. zajęć nie ma</b>                                                         |
| <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<br><b>Uwaga: w dn. 06.06. zajęć nie ma</b>                                                         |

### **Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025:**

| <b>Data</b> | <b>godzina</b> | <b>rodzaj zajęć</b>                                                              | <b>uwagi</b>                                                                                                |
|-------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05.06.2025  | 10:00-14:00    | Międzypokoleniowy Piknik Rodzinny z CAS Kurdwanów, CAS Wróblowianka, CAS Uśmiech | Spotkanie integracyjne na terenie CAS Wróblowianka<br>Ul. Wróblowicka 58                                    |
| 06.06.2025  | 11:30-12:30    | Zwiedzanie: Instytut Cervantesa, wystawa „W kapsułkach”                          | Zbiórka 10:50 przed wejściem,<br>Ul. Kanonicza 12<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b>                               |
| 09.06.2025  | 10:00-11:00    | Koncert „Od Serca” DPS Helclów                                                   | Koncert operetkowy na terenie DPS Helclów,<br>Ul. Helclów 2<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b>                     |
| 13.06.2025  | 11:00-13:00    | Wyjście do Teatru STeN, spektakl “Nasza jest noc”                                | Spektakl w Teatrze Zależnym PK, ul. Kanonicza 1<br>Zbiórka 10:50 przed wejściem<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b> |
| 13.06.2025  | 09:00-21:00    | XII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie                                         | Park Jordana                                                                                                |
| 25.06.2025  | 09:00-15:00    | II Przegląd Grup Tanecznych Roztańczony Kraków                                   | Hala 100- lecia KS Cracowia,<br>Al. Focha 40                                                                |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***