

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 17 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 Uwaga: tylko w dn. 30.06. Uwaga: ODWOŁANE !
	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
	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. 19.06. zajęć nie ma
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 19.06. zajęć nie ma
	12:30-13:30	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 19.06. zajęć nie ma
piątek	09:00-11:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego dla początkujących	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 06.06. zajęć nie ma

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.06.2025	10:00-14:00	Międzypokoleniowy Piknik Rodzinny z CAS Kurdwanów, CAS Wróblowianka, CAS Uśmiech	Spotkanie integracyjne na terenie CAS Wróblowianka Ul. Wróblowicka 58
06.06.2025	11:30-12:30	Zwiedzanie: Instytut Cervantesa, wystawa „W kapsułkach”	Zbiórka 10:50 przed wejściem, Ul. Kanonicza 12 OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
09.06.2025	10:00-11:00	Koncert „Od Serca” DPS Helclów	Koncert operetkowy na terenie DPS Helclów, Ul. Helclów 2 OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
13.06.2025	11:00-13:00	Wyjście do Teatru STeN, spektakl “Nasza jest noc”	Spektakl w Teatrze Zależnym PK, ul. Kanonicza 1 Zbiórka 10:50 przed wejściem OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
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 Cracovia, Al. Focha 40

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.