

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 15 LIPCA 2025

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Tańce świata (na krześle)	Sala CAS- piętro
wtorek	09:30-11:00	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 01.07.-Park Jordana- zbiórka przed Muzeum Narodowym 08.07.- Park Wierzbowy- zbiórka na pętli Mały Płaszów 15.07.- Zalew Bagry- zbiórka na pętli Mały Płaszów 22.07.- Las Wolski- zbiórka na przystanku Cracovia Stadion 29.07.- Młynówka Królewska- zbiórka przy Radio Kraków Uwaga: w przypadku deszczu zajęcia będą odwołane Uwaga: w dn. 15.07. zajęcia odwołane
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Zajęcia w plenerze- zbiórka na Placu Biskupim Uwaga: w dn. 01.07. zajęć nie ma

środa	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 02.07. 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.
	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

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.07.2025	07:45-15:30	Wycieczka: Zamek Królewski w Chęcinach + Muzeum Wsi Kieleckiej	Zbiórka 07:45, pętla autobusowa Os. Podwawelskie OBOWIAZUJĄ ZAPISY
11.07.2025	11:00-12:30	Zwiedzanie: Biblioteka Jagiellońska stary i nowe gmachy	Zbiórka 10:50 przed wejściem, Al. Mickiewicza 22 OBOWIAZUJĄ ZAPISY
16.07.2025	19:00-20:30	Koncert MYSO- „Noc Orkiestrowa”	Koncert w ICE Kraków, ul. M. Konopnickiej OBOWIAZUJĄ ZAPISY
18.07.2025	11:30-12:30	Zwiedzanie: Muzeum Przyrodnicze ISEZ PAN	Zbiórka przed wejściem, ul. św. Sebastiana 9 OBOWIAZUJĄ ZAPISY

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.