

Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt CAS/Koordynator - tel. 662 383 382

Koordynator: Noemi

Dyżur Koordynatora: poniedziałki oraz wtorki 09:00-13:00

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 19 SIERPNIA 2025

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 25.08. zajęć nie ma
	11:30-12:30	Zajęcia Tańce świata (na krzesła)	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 25.08. zajęć nie ma
wtorek	09:30-11:00	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 05.08.-Park Lotników- zbiórka przystanek tramwajowy Ogród Doświadczeń 12.08.- Zalew Bagry- zbiórka na pętli Mały Płaszów 19.08.- Park Bednarskiego- zbiórka schody wejściowe od ul. Zamoyskiego 26.08.- Bulwary na Dąbiu- zbiórka na przystanku Dąbie Uwaga: w przypadku deszczu zajęcia będą odwołane

	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Zajęcia w plenerze- zbiórka na Placu Biskupim Uwaga: w dn. 26.08. zajęć nie ma
środa	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 20.08. 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 Uwaga: w dn. 15.08. zajęć nie ma

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.08.2025	08:00-15:00	Wycieczka: Zamek Pieskowa Skała	Zbiórka 08:00, pętla autobusowa Os. Podwawelskie OBOWIAZUJĄ ZAPISY
25.08.2025	10:00-11:30	Międzypokoleniowa gimnastyka umysłu	Spotkanie ze studentkami UJ
29.08.2025	10:00-11:00	Zwiedzanie: Pałac Krzysztofory, wystawa Miasto Zwierząt	Zbiórka 09:50 przed wejściem, Rynek Główny 35 OBOWIAZUJĄ ZAPISY

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.