

**Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei**

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt/Koordynator - tel. 662 383 382

Koordynator: Noemi

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

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 15 WRZEŚNIA 2025****Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2025**

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                         | uwagi                                                                                   |
|--------------|-------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 10:15-11:15 | Zajęcia Kultury świata               | Sala CAS- piętro<br>Uwaga: w dn. 15.09. oraz 22.09.<br>zajęć nie ma                     |
|              | 11:30-12:30 | Zajęcia Tańce świata<br>(na krzesła) | Sala CAS- piętro<br>Uwaga: w dn. 15.09. oraz 22.09.<br>zajęć nie ma                     |
| wtorek       | 10:00-11:00 | Kurs cyfrowy                         | Sala CAS- parter                                                                        |
|              | 11:00-12:00 | Trening umysłu gr. I                 | Sala CAS- parter<br>Uwaga: w dn. 02.09. oraz 16.09.<br>zajęć nie ma                     |
|              | 12:00-13:00 | Trening umysłu gr. II                | Sala CAS- parter<br>Uwaga: w dn. 02.09. oraz 16.09.<br>zajęć nie ma                     |
|              | 17:20-18:20 | Tańce świata                         | Zajęcia w plenerze- zbiórka na<br>Placu Biskupim<br>Uwaga: w dn. 16.09. zajęć nie<br>ma |
| środa        | 10:00-11:00 | Zajęcia plastyczne                   | Sala CAS- piętro                                                                        |

|                 |             |                                    |                                                                          |
|-----------------|-------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                 |             |                                    | <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 10.09.</b>                         |
|                 | 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. |
|                 | 11:15-12:15 | Zajęcia Zdrowy Senior              | Sala CAS- parter                                                         |
|                 | 12:30-13:30 | Zajęcia Sekrety Krakowa            | Sala CAS- parter                                                         |
| <b>piątek</b>   | 09:00-11:00 | Kawiarenka CAS                     | Sala CAS- parter/piętro                                                  |

### **Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025:**

| <b>Data</b>       | <b>godzina</b> | <b>rodzaj zajęć</b>                                        | <b>uwagi</b>                                                              |
|-------------------|----------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 12.09.2025        | 12:00-13:00    | Zwiedzanie: Wawel, wystawa "Międzymurze. Podziemia Wawelu" | Zbiórka 11:45 pod pomnikiem Jana Pawła II<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b>     |
| 24.09.-<br>25.09. | 09:00-15:00    | X Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+                         | KS Bronowianka<br>Ul. Zarzecze 124A                                       |
| 26.09.2025        | 11:00-12:00    | Zwiedzanie: Muzeum Narodowe, wystawa „Chełmoński”          | Zbiórka 10:50 przed wejściem-<br>gmach główny<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b> |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*