

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

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 16 WRZEŚNIA 2025

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2025

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

środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 10.09.
	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 we wrześniu 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.09.2025	12:00-13:00	Zwiedzanie: Wawel, wystawa "Międzymurze. Podziemia Wawelu"	Zbiórka 11:45 pod pomnikiem Jana Pawła II OBOWIAZUJĄ ZAPISY
18.09.2025	18:15	Wyjście do Kina pod Baranami, seans „Teściowie 3”	Bilety do odbioru w lokalu CAS od wtorku do czwartku w godzinach pracy CAS
24.09.- 25.09.	09:00-15:00	X Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	KS Bronowianka Ul. Zarzecze 124A
26.09.2025	11:00-12:00	Zwiedzanie: Muzeum Narodowe, wystawa „Chełmoński”	Zbiórka 10:50 przed wejściami głównymi OBOWIAZUJĄ ZAPISY

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.