

Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt/Koordynator - tel. 662 383 382

Koordynator: Noemi

Dyżur Koordynatora: 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 1 PAŹDZIERNIKA 2025**Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2025**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Taniec na krześle	Sala CAS- piętro
wtorek	10:00-11:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter
	12:15-13:15	Ćwiczenia rozciągające	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	17:20-18:20	Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8
środa	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 08.10.

	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro <i>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 08.10. W dn. 22.10. zajęć nie ma</i>
	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter <i>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 08.10.</i>
	13:00-14:00	Strategie licytacji brydżowej	Sala CAS- parter <i>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 08.10.</i>
czwartek	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter <i>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 09.10.</i>
	11:15-12:15	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter <i>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 09.10.</i>
piątek	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro <i>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 10.10.</i>
	10:00-11:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. <i>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 10.10.</i>
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego	Sala CAS- parter <i>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 10.10.</i>

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.10.- 03.10.2025	09:00-13:00	Zapisy do CAS	W tych dniach możliwość uzyskania informacji oraz dokonania zapisu do CAS i zapisu na poszczególne zajęcia.
18.10.2025	10:00-14:00	Rodzinne Spotkanie Plenerowe w Parku Bednarskiego	Gra terenowa, piknik, animacje, zajęcia ruchowe, warsztaty i inne atrakcje.
22.10.2025	08:00-15:00	Wycieczka: Zamek w Suchoj Beskidzkiej	Zbiórka 08:00 pętla autobusowa Os. Podwawelskie OBOWIAZUJĄ ZAPISY
22.10.2025	14:00-16:00	Festiwal Przetworów Domowych	W lokalu CAS Artystyczny ul. Dunajewskiego 5 OBOWIAZUJĄ ZAPISY
29.10.2025	12:00-13:00	Zwiedzanie: Dyniolandia-farma dyniowa	Spacer po farmie, warsztaty Zbiórka 11:50 przed wejściem, ul. Bulwarowa 39 OBOWIAZUJĄ ZAPISY

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.