

Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt/Koordynator - tel. 662 383 382

Koordynator: Paulina Pintal

Dyżur Koordynatora: czwartek 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 8 STYCZNIA 2026

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:15-12:15	Zajęcia Taniec na krześle	Sala CAS- piętro
	12:30-13:30	Zajęcia Piosenka: Wspólne kolędowanie	Sala CAS- parter
wtorek	10:00-11:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 06.01 zajęć nie ma
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 06.01 zajęć nie ma
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 06.01 zajęć nie ma

	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8 Uwaga: w dn. 06.01 zajęć nie ma
środa	09:30-10:30	Zajęcia Gry stolikowe	Sala CAS- parter
	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter
	13:00-14:00	Strategie licytacji brydżowej	Sala CAS- parter
czwartek	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 01.01 zajęć nie ma
	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 01.01 zajęć nie ma
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawostki historyczne	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 01.01 zajęć nie ma
piątek	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Zajęcia Gimnastyka dla początkujących	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego	Sala CAS- parter

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.01 i 26.01	9:00-11:00	Akademia wolontariusza: Zbiórka nakrętek	Dyżur Seniora
09.01; 16.01; 23.01; 30.01	11:00-13:00	Akademia wolontariusza: Odwiedziny mieszkańca DPS	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.