

Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt/Koordynator - tel. 662 383 382

Koordynator: Noemi Pieczara

Dyżur Koordynatora: poniedziałek 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 31 SIERPNIA 2026

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:10-11:10	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 03.08. zajęć nie ma W dn. 31.08. zajęcia odwołane
	11:15-12:15	Zajęcia Taniec na krześle	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 03.08. zajęć nie ma W dn. 31.08. zajęcia odwołane
	12:15-13:15	Gry stolikowe/terenowe	Sala CAS- parter
	09:00-10:00	Kurs cyfrowy dla początkujących	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter

wtorek	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8 Uwaga: w dn. 04.08. zajęć nie ma
środa	09:00-10:00	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 05.08.- Młynówka Królewska- przystanek "Uken" 19.08.- Park Jordana- przed Muzeum Narodowym 26.08.- Park Ogrody Płaszów- przystanek "Rzebika" Uwaga: w dn. 12.08. zajęć nie ma Uwaga: w przypadku deszczu zajęcia będą odwołane
	11:00-13:00	Zajęcia Brydż	Sala CAS- parter
	13:00-14:00	Zajęcia Strategie licytacji brydżowej	Sala CAS- parter
czwartek	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter
	09:00-10:00	Nordic walking	Miejsce zbiórki: 13.08. Zalew Bagry- przystanek "Mały Płaszów P+R" Uwaga: tylko w dn. 13.08.
	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 13.08. zajęć nie ma
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawostki historyczne	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 13.08. zajęć nie ma
piątek	09:00-11:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter Uwaga: tylko w dn. 14.08.

	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga: w dn. 14.08. zajęć nie ma
--	-------------	------------------------------------	---

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.08.	08:30-15:30	Wycieczka: Zalipie "Malowana Wieś"	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka 08:30 przystanek turystyczny przy ul. Pawiej
12.08.	08:30-15:30	Wycieczka: Lanckorona	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka 08:30 przystanek turystyczny przy ul. Pawiej
18.08.	11:55-13:30	Zwiedzanie: Muzeum Książąt Czartoryskich, wystawa stała	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka: 11:40 przed wejściem, ul. Pijarska 15
25.08.	12:30-13:30	Zwiedzanie: Muzeum Manggha, wystawa "Akitsushima. Wyspa Wązek"	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka: 12:20 przed wejściem, ul. M. Konopnickiej 26

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.