

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

OBOWIAZUJE OD 21 WRZEŚNIA 2026**Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2026**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:30	Nordic walking	Młynówka Królewska- zbiórka przed Radio Kraków Uwaga: tylko w dn. 21.09.
	10:10-11:10	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:15-12:15	Zajęcia Taniec na krześle	Sala CAS- piętro
	12:15-13:15	Gry stolikowe/terenowe	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 21.09. zajęć nie ma
	09:00-10:00	Kurs cyfrowy dla początkujących	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter

wtorek	11:00-12:00	Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 15.09. oraz 22.09. zajęć nie ma
	12:00-13:00	Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 15.09. oraz 22.09. zajęć nie ma
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8
środa	09:00-10:30	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 02.09.- Park przy Stawie Płaszowskim- przystanek "Gromadzka" 09.09.- Park Lotników- przystanek "Ogród Doświadczeń" 16.09.- Park Jordana- przed Muzeum Narodowym 23.09.- Młynówka Królewska- przed Radio Kraków Uwaga: w dn. 30.09. zajęć nie ma Uwaga: w dn. 23.09. zajęcia odwołane- zmiana terminu na 21.09. 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
	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawostki historyczne	Sala CAS- parter

piątek	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
---------------	-------------	------------------------------------	--

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.09.	18:15	Wyjście do Kina pod Baranami, seans "Vivaldi i ja"	Bilety do odbioru u Koordynatora od 31.08. w godzinach pracy CAS
15.09.	09:00-13:00	Mobilny punkt głosowania w Budżecie Obywatelskim 2026	parter
15.09.	12:00-13:00	Zwiedzanie: Wawel, trasa "Podziemia Zamku"	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka 11:40 przy pomniku Jana Pawła
21.09.	12:30-13:30	Prelekcja "Trzy razy "Mount Everest" czyli ponad 1000 km górskiej wędrówki z Ustrzyk Górnych do Wiednia	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
22.09.	12:00-13:00	Zwiedzanie: Muzeum Manggha, wystawa "Akitsushima. Wyspa Wążek" (grupa II)	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka: 11:45 przed wejściem, ul. M. Konopnickiej 26
23-24.09.	09:00-16:00	XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka ul. Zarzecze 124A

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.