

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 1 PAŹDZIERNIKA 2026**Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2026**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:10-11:10	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 12.10. zajęć nie ma
	11:15-12:15	Zajęcia Taniec na krześle	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 12.10. zajęć nie ma
	12:15-13:15	Gry stolikowe/terenowe	Sala CAS- parter
	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Bezpieczeństwo w sieci	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

wtorek	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8
środa	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 Uwaga: w dn. 01.10. zajęć nie ma
	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 01.10. zajęć nie ma
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawostki historyczne	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 01.10. zajęć nie ma
	12:30-13:30	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- parter Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 15.10.
piątek	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga: w dn. 02.10. zajęć nie ma
	11:15-12:15	Zajęcia Ćwiczenia rozciągające	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga: w dn. 02.10. zajęć nie ma

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01-02.10.	09:00-13:00	Zapisy do CAS	
14.10.	12:00-13:00	Zwiedzanie: Krakowski Salon Ekonomiczny NBP	Zbiórka 11:50 przy wejściu, ul. Basztowa 20 OBOWIĄZUJĄ ZAPISY

28.10.	12:00-13:30	Zwiedzanie: Muzeum Narodowe, wystawa "Oblicza Czapskiego"	Zbiórka 11:45 przy wejściu, al. 3 Maja 1 OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
29.10.	15:30-17:30	Festiwal Przetworów Domowych	Ul. Zabłocie 20, sala nr 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.