

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres - Kraków, ul. Pachońskiego 8

kontakt – tel. 578 775 119

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

Obowiązuje od 2 maja 2018 r.

Harmonogram zajęć stałych –Maj 2018

Dzień tygodnia	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Język angielski	Grupa początkująca
	11.15 -12.15	Język angielski	Grupa zaawansowana
	16.00-17.00	Zajęcia komputerowe	Grupa początkująca
	17.05-18.05	Zajęcia komputerowe	Grupa zaawansowana
wtorek	10.00-12.00	Gry stolikowe	Gry planszowe, szachy,
	11.00-12.00	Nordic walking i ćwiczenia w plenerze	Miejsce spotkania uzgadniane z instruktorem
środa	16.00-19.00	Zajęcia brydżowe	
	16.15-17.30	Zajęcia komputerowe	Kurs dla początkujących
czwartek	10.00-12.00	Zajęcia plastyczne	W programie: rysunek, malarstwo, grafika, collage, batik.
piątek	15.45-16.45	Gimnastyka	Ćwiczenia wzmacniające , rozciągające
	17.00-18.00	Gimnastyka	fitness

Zajęcia dodatkowe Maj 2018

Data	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
11 maja 2018	9.00-15.00	Wycieczka :wyjazd do Modlnicy, zwiedzanie Kościoła pw. św.Wojciecha i zespołu dworskiego wraz z parkiem	Dojazd we własnym zakresie. Zwiedzanie z przewodnikiem.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.