

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 9 czerwca 2018 r.

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 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	10.00-12.00	Gry stolikowe	Gry planszowe
	16.00-19.00	Zajęcia brydżowe	
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 :

Data	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
15 czerwca 2018	9.00-15.00	Wycieczka :wyjazd do Balic, Nielepic, Brzoskwini.	Transport zorganizowany

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.