

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 1 sierpnia 2018 r.

Harmonogram zajęć stałych sierpień 2018

Dzień tygodnia	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Język angielski	Gr.I zajęcia odbędą tylko 6 sierpnia
	11.15 -12.15	Język angielski	Gr.II zajęcia odbędą się tylko 6 sierpnia
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, grafika
piątek	15.00-16.00	Gimnastyka	Ćwiczenia wzmacniające , rozciągające
	16.00-17.00	Gimnastyka	fitness
	15.00-16.00	Zajęcia komputerowe	gr.I początkująca
	16.00-17.00	Zajęcia komputerowe	gr.II zaawansowana

Zajęcia dodatkowe :

Data	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
17 sierpnia 2018 r.	10.00-11.30	Zwiedzanie Parku im. Henryka Jordana z przewodnikiem. Historia miejsca , przejście szlakiem rzeźb słynnych pisarzy, poetów, działaczy społecznych.	Zapisy w biurze CAS codziennie w godz.9.00-13.00 , od poniedziałku do piątku.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

