

**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 3 września 2018 r.**

**Harmonogram zajęć stałych wrzesień 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
	16.15-17.15	Zajęcia komputerowe	Grupa początkująca
	17.15-18.15	Zajęcia komputerowe	Grupa zaawansowana
wtorek	10.00-12.00	Gry stolikowe	Gry planszowe, szachy,
	11.00-12.00	Nordic walking i ćwiczenia w plenerze	Park Kościuszki przy Dworcu Białoprądnickim
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,
piątek	15.45-16.45	Gimnastyka	Ćwiczenia wzmacniające
	17.00-18.00	Gimnastyka	fitness

Zajęcia dodatkowe :

Data	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
19 września	12.00-13.30	Ulica Szpitalna-ciekawostki, miejsca, historia	Pokaz multimedialny, prowadzenie Wiesław Zagórny
26 września	10.00-12.00	Wycieczki na Kresy-śladami wielkich Polaków przez Białoruś	Prowadzenie Grażyna Kulesza

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**