

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 października 2018 r.

Harmonogram zajęć stałych październik 2018

Dzień tygodnia	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Język angielski	gr.I
	11.15 -12.15	Język angielski	gr.II
	16.15-17.15	Zajęcia komputerowe gr.I	Pracownia komputerowa Szkoły Podstawowej nr.109 ul.Mackiewicza 15
	17.15-18.15	Zajęcia komputerowe gr.II	

wtorek	10.00-12.00	Gry stolikowe	Gry planszowe, szachy,
	11.00-12.00	Nordic walking i ćwiczenia w plenerze	Park Kościuszki
środa	10.00-12.00	Gry stolikowe	Gry planszowe
	15.00-19.00	Zajęcia brydżowe	
czwartek	10.00-12.00	Zajęcia plastyczne	W programie różne techniki plastyczne.
piątek	15.45-16.45	Gimnastyka	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa, kończyn
	17.00-18.00	Gimnastyka	j.w.
	15.00-18.00	Konsultacje komputerowe	ul. Pachońskiego 8

Zajęcia dodatkowe : październik

Data	Godzina od - do	Rodzaj zajęć	Uwagi
7-9 października		Wyjazd do Gołkowic	Ograniczona liczba miejsc, decyduje kolejność zgłoszeń
10 października	godz.16.00-19.00	Spotkanie integracyjne "Smaki lata zamknięte w słoikach" - prezentacja i degustacja najlepszych przetworów domowych wykonanych przez Seniorów	Sala ul.Pachońskiego 8

17 października	godz.10.00	Prezentacja "Rumunia daleka i bliska" - spotkanie prowadzą Wanda i Ryszard Biernatowie	Sala ul.Pachońskiego 8
-----------------	------------	--	------------------------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.