



## Centrum Aktywności Seniorów „Prądnik Czerwony”

adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

kontakt – tel.518-329-303

e-mail: caspradnik@gmail.com

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	13.00-17.00
wtorek	13.00-17.00
środa	13.00-17.00
czwartek	13.00-17.00
piątek	13.00-17.00

**Obowiązuje od 6 czerwca 2019**

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	10.00-11.30	Nordic walking <b>3;10;17;24</b>	Zbiórka przy szkole
	15.00-16.00	Szkolenie wolontariuszy <b>3;10;17;24</b>	sala D24 Ip.
	16.30-18.00	Zajęcia taneczne <b>3;10;17;24</b>	Duża sala gimnastyczna
	13.00-15.00	Kurs ogrodniczy <b>3;10;24</b>	Sala D24
	13.00-17.00	Kawiarenka	Sala D24/2
<b>Wtorek</b>	15.00-17.00	Kurs zdrowego stylu życia <b>4, 18</b>	SalaD24
	15.00-17.00	Kurs ogrodniczy <b>11, 25</b>	Sala D24
	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa <b>4;11;18;25</b>	Duża sala gimnastyczna

	13.00-17.00	Kawiarenka	Sala D24/2
Środa	16.00 -18.00	Kurs plastyczny <b>12;26</b>	Sala D24
	15.00 – 17.00	Jęz. angielski dla początkujących <b>5;19</b>	sala D24
	13.00-15.00	kurs florystyczny <b>5;19</b>	Sala D24/2
	13.00-17.00	Kawiarenka	Sala D
Czwartek	10.15 -11.00 11.05-11.50	Basen – AQUA PARK <b>6;13;27</b>	Pierwsza grupa Druga grupa
	14.00-17.00	Kurs rękodzieła <b>13;27</b>	Sala D24
	15.00-17.00	Kurs fotograficzny <b>6; 13; 27</b>	Sala komputerowa D12
	13.00-17.00	Kawiarenka	Sala D24/2
Piątek	15.45-16.45	I grupa-Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych <b>7;14;21;28</b>	Sala D12
	17.00-18.00	II grupa-Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych <b>7;14;21;28</b>	
	14.00-16.00	Zajęcia przygotowujące do turystyki <b>28</b>	Kazimierz katolicki Spotkanie przy kościele Bożego Ciała; ul. Bożego Ciała
	13.00-17.00	Kawiarenka	Sala D24/2

### Zajęcia dodatkowe - czerwiec 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 VI 2019 niedziela	17.50-18.50	Pochód Tradycji	Rynek Główny
4 VI 2019 wtorek	18.00	Ogrody baroku – wykład z cyklu Ogrody średniowiecza, renesansu i baroku. Prowadzenie dr Zofia Malinowska	Dom Józefa Mehoffera – Oddział Muzeum Narodowego w Krakowie Kraków, ul. Krupnicza 26
5 VI 2019 środa		Turniej Boule	DPS; ul.Kluzeka 6
6 VI 2019 czwartek	18.00	W zielonych ogrodach rozkwita nadzieja... – Koncert piosenek autorskich. Autor i wykonawca Andrzej Mróz	Ogród Botaniczny UJ Kraków, ul. Kopernika 27
7 VI 2019 piątek	7.00-19.00	Spływ Dunajcem	Zbiórka parking Powiśle
8 VI 2019, sobota	13.00-15.00	Blok warsztatowy:	Dom Pomocy

	13.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chwasty i kwiaty jadalne w kuchni polskiej – warsztaty, dr Małgorzata Kalemba-Drożdż</li> <li>• Wykonywanie doniczek z Byle Czego</li> <li>• Sadzenie roślin (lawenda i inne pozyskane sadzonki)</li> <li>• Nauka układania ciętych kwiatów sezonowych</li> <li>• Plecenie wianków z żywych kwiatów</li> <li>• Eko – biżuteria</li> </ul>	Spółecznej im. L. A. Helclów w Krakowie Kraków, ul. Helclów 2
15VI 2019 sobota	17.00	..”Gdzie się podziały tamte prywatki”.. potańcówka senioralna	Pl. Szczepański
25 VI 2019 wtorek	7.00-19.00	Ogrody sensoryczne Krynica-Muszyna	Zbiórka parking Powiśle

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**