

## Centrum Aktywności Seniorów „Prądnik Czerwony”

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel.518-329-303 | 722307813

E-mail: [caspradnik@gmail.com](mailto:caspradnik@gmail.com)

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

poniedziałek	12.00-16.00 w wakacje
wtorek	12.00-16.00 w wakacje
środa	12.00-16.00 w wakacje
czwartek	12.00-16.00 w wakacje
piątek	12.00-16.00 w wakacje

**Obowiązuje od 8 lipca 2019**

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	10.00 - 11.30	Nordic walking <b>1, 8</b>	Zbiórka przy szkole
	13.00 - 15.00	Szkolenie wolontariuszy <b>15, 22, 29</b>	Sala D24
	14.30 - 16.00	Zajęcia taneczne <b>1, 8, 15, 22, 29</b>	Duża sala gimnastyczna
	13.00 - 15.00	Zielony Ogródek <b>15, 22, 29</b> Kurs ogrodniczy	Sala D24
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala D24/2
<b>Wtorek</b>	12.00 - 14.00	Kurs zdrowego stylu życia <b>9, 16, 23, 30</b>	Sala D24
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala D24/2
<b>Środa</b>	14.00 - 16.00	Kurs plastyczny <b>10, 24</b>	Sala D24
	14.00 - 16.00	Jęz. angielski dla początkujących <b>3, 10, 17, 24, 31</b>	sala D24
	12.00 - 14.00	kurs florystyczny <b>3, 10, 17, 24, 31</b>	Sala D24

<b>Środa</b>	14.00 - 14.45	Gimnastyka korekcyjna <b>3, 10, 17, 22</b>	Sala gimnastyczna Pierwsza grupa
	15.00 - 15.45	<b>3, 10, 17, 22</b>	Druga grupa
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala D24/2
<b>Czwartek</b>	10.15 - 11.00	Basen – AQUA PARK 4	Pierwsza grupa
	11.05 - 11.50		Druga grupa
	13.00 - 16.00	Kurs rękodzieła <b>11, 18, 25</b>	Sala D24
	14.00 - 16.00	Kurs fotograficzny <b>4, 11</b>	Sala D24
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala D24/2
<b>Piątek</b>	13.00 - 14.00	I grupa-Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych <b>19, 26</b>	Sala D12
	14.15 - 15.15	II grupa-Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych <b>19, 26</b>	
	10.00 - 12.00	Zajęcia przygotowujące do turystyki <b>5, 19</b>	<b>5/07</b> - Spacer plantami wokół Starego Miasta-zbiórka obok Barbakanu <b>19/07</b> - Spacer Kopiec Piłsudskiego i Las Wolski- autobus nr 134, zbiórka pętla Cracovia Stadion
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala D24/2

### Zajęcia dodatkowe - lipiec 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>9 lipca (wtorek)</b>	15.00	Spotkanie integracyjne	Ul. Grodzka 15 restauracja Wiśniowy Sad
<b>8 lipca (poniedziałek)</b>	14:30	Aktywny Obywatel- UMK	UMK, ul. Dekerta 24, dojazd tramwajami nr 9,50,78, przystanek Klimeckiego

<b>12 lipca (piątek)</b>	9.00 - 16.30	Żywa woda- Skały Gaudynowskie	Wyjazd do źródła wody triasowej w Brodłach
<b>26 lipca (piątek)</b>	8.00 - 16.00	Wycieczka do Lanckorona, Kalwaria Zebrzydowska, Wadowice	Zbiórka

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**