

Centrum Aktywności Seniorów „Prądnik Czerwony”

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 518-329-303 | 722-307-813

E-mail: 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 10 lipca 2019

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 - 11.30	Nordic walking 1, 8	Zbiórka przy szkole
	13.00 - 15.00	Szkolenie wolontariuszy 15, 22, 29	Sala D24
	14.30 - 16.00	Zajęcia taneczne 1, 8, 15, 22, 29	Duża sala gimnastyczna
	13.00 - 15.00	Zielony Ogródek 15, 22, 29 Kurs ogrodniczy	Sala D24
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala D24/2
Wtorek	12.00 - 14.00	Kurs zdrowego stylu życia 9, 16, 23, 30	Sala D24
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala D24/2
Środa	14.00 - 16.00	Kurs plastyczny 10, 24	Sala D24
	14.00 - 16.00	Jęz. angielski dla początkujących 3, 10, 17, 24, 31	sala D24
	12.00 - 14.00	kurs florystyczny 3, 10, 17, 24, 31	Sala D24
	14.00 - 14.45 15.00 - 15.45	Gimnastyka korekcyjna 3, 10, 17, 22 3, 10, 17, 22	Sala gimnastyczna Pierwsza grupa Druga grupa
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala D24/2

Czwartek	10.15 - 11.00 11.05 - 11.50	Basen – AQUA PARK 4	Pierwsza grupa Druga grupa
	13.00 - 16.00	Kurs rękodzieła 11, 18, 25	Sala D24
	14.00 - 16.00	Kurs fotograficzny 4,	Sala D24
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala D24/2
Piątek	13.00 - 14.00	I grupa-Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych 19, 26	Sala D12
	14.15 - 15.15	II grupa-Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych 19, 26	
	10.00 - 12.00	Zajęcia przygotowujące do turystyki 5, 19	5/07- Spacer plantami wokół Starego Miasta-zbiórka obok Barbakanu 19/07- 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
9 lipca (wtorek)	15.00	Spotkanie integracyjne	Ul. Grodzka 15 restauracja Wiśniowy Sad
8 lipca (poniedziałek)	14:30	Aktywny Obywatel- UMK	UMK, ul. Dekerta 24, dojazd tramwajami nr 9,50,78, przystanek Klimeckiego
12 lipca (piątek)	9.00 - 16.30	Żywa woda- Skały Gaudynowskie	Wyjazd do źródła wody triasowej w Brodłach
26 lipca (piątek)	8.00 - 16.00	Wycieczka do Lanckorona, Kalwaria Zebrzydowska, Wadowice	Zbiórka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.