



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 w godzinach:

poniedziałek	12.00 do 16.00
wtorek	08.00 – 12.00
środa	12.00 do 16.00
czwartek	08.00 – 12.00
piątek	12.00 do 16.00

OBOWIĄZUJE od 3 marca

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14.00-16.00	Zdrowy styl życia, 23	Sala CAS
	16.00 – 18.00	Kurs ogrodnictwa, 23	Sala CAS
	13.45 – 15.15	Nordic Walking – spotkanie organizacyjne 30	Zajęcia zaczną się od 20.04 – zapisy na zajęcia. Sala CAS

	12.30 – 13.30	Kurs komputerowy – Smartfony podstawy 2, 9, 16, 23, 30	2.03 – Jak odebrać i wysłać SMS z telefonu? Poczta elektroniczna 9.03 – Poczta Gmail. Piszemy wiadomość. 16.03 – Poczta elektroniczna. Jak wysłać zdjęcie, załącznik? 23.03 – powtórka (wysyłanie SMS, poczta elektroniczna) 30.03 – Przeglądanie Internetu w telefonie. Sala CAS
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala CAS
Wtorek	8.00 – 12.00	Kawiarenka	Sala CAS
	11.00 – 11:45	Aqua areobic 10, 17, 24	Aqua areobic. Park Wodny. Proszę przyjść 15 min przed zajęciami. Obowiązują zapisy.
	13.00 - 15.00	Zajęcia plastyczne 31	Sala CAS
	14:20 – 15.05	Gimnastyka ogólnorozwojowa 3, 10, 17, 24, 31	Obowiązują zapisy na zajęcia. Lista miejsc ograniczona. Sala gimnastyczna
środa	15.30 – 16.30	Angielski A1 18, 25	Sala CAS
	16.30 – 17.30	Angielski A0 18, 25	Sala D24
	17.00 – 18.45	Zajęcia taneczne 4, 11	Strój sportowy. Zabrać karimatę ze sobą. Sala gimnastyczna
	17.00 – 17.45	Grupa 1. Zdrowy kręgosłup 18, 25	Obowiązują zapisy na zajęcia Mała sala gimnastyczna Karimata i strój sportowy
	18.00 – 18.45	Grupa 2. Zdrowy kręgosłup 18,25	Obowiązują zapisy na zajęcia Mała sala gimnastyczna Karimata i strój sportowy
	12.00 – 16.00	Kawiarenka	Sala CAS
czwartek	08.00 – 12.00	Kawiarenka	Sala CAS
	10.15 - 11.00	Aqua areobic. 12, 19, 26	Aqua areobic. Park Wodny. Proszę przyjść 15 min przed zajęciami.
	14.00 – 16.00	Kurs florystyki 12, 19, 26	Ogólnie na zajęciach uczymy się robić ciekawe kompozycje z kwiatów. Sala CAS
	16.00 – 17.00	Kurs rękodziela 12, 19, 26	Sala CAS

piątek	10.00 – 13.00	Zwiedzanie z przewodnikiem w ramach zajęć przygotowujących do turystyki. 13, 27	13.03 - gotyckie kościoły: Dominikanów i Franciszkanów, zbiórka o godz. 10 przy ul Stolarskiej przed kościołem Dominikanów 27.03 - czasowa wystawa Skarby Epoki Piastów /bilety 6 zł / zbiórka o godz. 10 przed katedrą na Wawelu.
	14.00 – 15.00	Kurs fotografii – fotografia mobilna 6, 13, 20, 27	6.03 – Jak zrobić zdjęcia z uroczystości? Ustawienie aparatu. 13.03 – Człowiek w kadrze. Zachowanie proporcji fotografowanej postaci. 20.03 – Człowiek w ruchu? Jak zrobić zdjęcie nieporuszone? Ustawienia w telefonie. 27.03 – Jak ustawić w aparacie funkcję zdjęć B&W? Sala CAS
	15.30 – 16.30	Kurs komputerowy i urządzeń mobilnych. Komputery – podstawy. 13, 27	Internet bez tajemnic. 13.03 – Jak udostępnić WWW komuś znajomemu? 27.03 – Jak zapisać WWW na komputer? Sala komputerowa 12D
	15.00 – 16.00	Spotkania Organizacyjne – Wolontariat 6, 20	Sala CAS
	12.00 – 16.00	Kawiarenka	Sala CAS

Zajęcia dodatkowe marzec 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.03.2020	15.00 -17.00	Impreza integracyjna. URODZINY MIESIĄCA i babski wieczór. Wolontariat	Sala CAS
4.03.2020	14.30 – 15.30	Angielski – dla początkujących. Wspólna nauka i odrobienie zaległości. Wolontariat.	Sala CAS
20.03.2020	07.00 – 19.00	Wycieczka do Niecki Nidzińskiej – region Ponidzie nad środkową i dolną Nidą	Zgłoszenia przez formularz Wyjazd–parking Powiśle godz.7.00

			Info u pani Alicji
25.03.2020	19:30 – 21:30	ICE Classic: Royal Philharmonic Orchestra	Centrum Kongresowe ICE Kraków. Sala Audytoryjna im. Krzysztofa Pendereckiego, ul. Marii Konopnickiej 17, Kraków
27.03.2020	07.00 – 19.00	Wycieczka do Solca i Busko Zdrój	Zgłoszenia przez formularz Wyjazd–parking Powiśle godz.7.00 Info u pani Alicji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.