



## 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](mailto:caspradnik@gmail.com)

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostały zawieszane do odwołania

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 jesteśmy do Państwa dyspozycji i udzielania wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie  
Prosimy o zgłaszanie potrzeby zrobienia i dostarczenia zakupów przez wolontariuszy

Zajęcia odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>

**OBOWIĄZUJE od 4 maja 2020**

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 4,11,18,25	12.00-12.45	Zajęcia taneczne	<a href="https://forms.gle/4nVbRGKfiJ179KRz8">https://forms.gle/4nVbRGKfiJ179KRz8</a>
	14.00-14.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	<a href="https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6">https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6</a>
	17.00-17.40	Kawiarenka: Five'o'clock	<a href="https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA">https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA</a>
Wtorek 5,12,19,26	12.00-12.45	Gimnastyka korekcyjna Zdrowy kręgosłup	<a href="https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8">https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8</a>
	14.00 – 15.10	Zajęcia plastyczne 2 połączenia po 30' z przerwą 10'	<a href="https://forms.gle/agXiwgdQkv7w3pbH7">https://forms.gle/agXiwgdQkv7w3pbH7</a>
	17.00-18.10	Kurs komputerowy 2 połączenia po 30' z przerwą 10'	<a href="https://forms.gle/yWWiX115FnR6XNYx7">https://forms.gle/yWWiX115FnR6XNYx7</a>
Środa	12.00-12.45	Zajęcia taneczne	<a href="https://forms.gle/4nVbRGKfiJ179KRz8">https://forms.gle/4nVbRGKfiJ179KRz8</a>

6,13,20,27			<a href="#">9KRz8</a>
	14.00 – 14.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	<a href="https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6">https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6</a>
	17.00-17.40	Kawiarenka: Fiveo'clock	<a href="https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA">https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA</a>
Czwartek 7,14,21,28	12.00-12.45	Gimnastyka korekcyjna Zdrowy kręgosłup	<a href="https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8">https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8</a>
	14.00 – 15.10	Zdrowy styl życia 2 podłączenia po 30' z przerwą 10'	<a href="https://forms.gle/mUfnhMoggoe1cWGy6">https://forms.gle/mUfnhMoggoe1cWGy6</a>
	17.00-18.10	Zajęcia plastyczne 2 podłączenia po 30' z przerwą 10'	<a href="https://forms.gle/agXiwgdQkv7w3pbH7">https://forms.gle/agXiwgdQkv7w3pbH7</a>
Piątek 8,15,22,29,	12.00-12.45	Gimnastyka korekcyjna Zdrowy kręgosłup	<a href="https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8">https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8</a>
	17.00-17.40	Kawiarenka: Five o'clock	<a href="https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA">https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA</a>

#### Uwaga

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**