



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

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 jesteśmy do Państwa dyspozycji i udzielania wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie

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

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPIPS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 koordynator jest do Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie.

Obowiązuje od 3 sierpień 2020

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 3,10,17,24	10.15-11.00	Zajęcia taneczne- online	https://forms.gle/s5dcp57CC HcHr94s8
	14.00- 14.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa- online	https://forms.gle/AVYZWGn My4G1pYedA
	16.50-17.50	Kurs fotograficzny - online	https://forms.gle/swsdjLQ6i wUgyHdp7
17	10.00-13.00	Wycieczka z przewodnikiem: Dzieje Żydów Krakowskich	https://forms.gle/KiQPLiLrPG SfkVWKA
Wtorek 4,11,18,25	11.00-14.00	Zdrowy styl życia – wyjście do parku Zaczarowanej Dorożki. Zbiórka CAS PCZ	https://forms.gle/mUfnhMog goe1cWGY6

	17.00-18.00	Kurs komputerowy - online	https://forms.gle/yWWiX115FnR6XNYx7
	15.00-18.00	Kurs rękodzieła – CAS PCZ	https://forms.gle/FtpPjGLZpsnRQMzw7
Środa 5,12,19,26	14.00 – 14.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa- online	https://forms.gle/AVYZWGNMy4G1pYedA
	15.00- 18.00	Kurs ogrodniczy – wyście do Ogrodu Botanicznego	https://forms.gle/4s1yKQHhwjAaKwJN9
Czwartek 6,13,27	14.00 – 15.30	Nordic I gr. początkująca - spacer	https://forms.gle/tAAPYsgFeueWSEhw8
	15.30-17.00	Nordic I gr. zaawansowana - spacer	
Piątek 7,14,21,28	16.00-19.00	Przygotowanie do turystyki Zbiórka ul. Strzelców, aut.193 przystanek przy ALTI	https://forms.gle/JnmNvsGc5xAJizeDA

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 online.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.