

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachońskiego 8
 telefon: 578 775 119

Dyżury stacjonarne w Biurze CAS odbywają się codziennie od poniedziałku do piątku

W godz. 9.30-13.30

od dnia 24 maja 2021 roku.

OBOWIĄZUJE od dnia 20 maja 2021 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH maj 2021 rok

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00 I grupa 11.30-12.30 II grupa	J .angielski	Zajęcia stacjonarne od 24 maja b.r.
wtorek	10.00-11.00	Spotkania z historią Krakowa	Na platformie ZOOM Zajęcia 25 maja b.r.
	9.00-10.00 10.00-11.00	Gimnastyka korekcyjna Nordic Walking	Plener przy Dworku Białoprądnickim
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe	Zajęcia w dniu 25 maja b.r. ODWOŁANE
środa	9.15 – 10.00	Joga twarzy zajęcia relaksacyjne	Na platformie ZOOM
	10.00-11.00	Trening umysłu	Na platformie ZOOM
	12.00-13.00	Fitness	Online na grupie trenera FB

Czwartek	9.30-10.30	Pozdrawiamy o zdrowiu	Na platformie ZOOM zajęcia 20 maja b.r.odwołane
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	Zajęcia stacjonarne od 27 maja b.r.
	12.00-13.00	Fitness	Online na FB grupa trenera
Piątek	10.00-11.00	Kawiarenka dla Seniora .Spotkania o różnej tematyce bieżącej sprawy dotyczące samorządu, inwestycji miejskich, wydarzeń kulturalnych	Online na platformie ZOOM
	13.00-15.00	Konsultacje z zakresu IT /komputerowe/	Stacjonarnie – wolontariat od 28 maja b.r.

Zajęcia dodatkowe

Wtorek	Godz. 11.00	Spotkanie z przedstawicielami Straży miejskiej dot. zmian w przepisach ruchu drogowego	25 maja b.r. ODWOŁANE
--------	-------------	--	--------------------------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy