

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 godzinach 9.30-13.30

OBOWIAZUJE od dnia 1 czerwca 2021 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH czerwiec 2021 rok

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00 I grupa	J .angielski	Zajęcia stacjonarne
	11.30-12.30 II grupa		
wtorek	10.00-11.00	Spotkania z historią Krakowa	Na platformie ZOOM 1,15,22,29 czerwca
	9.00-10.00	Gimnastyka korekcyjna	Zajęcia w plenerze , pod Dworkiem
	10.00-11.00	Nordic Walking	Zbiórka pod Dworkiem
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe	Na platformie ZOOM
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
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia stacjonarne
Czwartek	9.30-10.30	Pozdrawiamy o zdrowiu	Na platformie ZOOM
	9.45-11.45	Plastyka :zajęcia warsztatowe	Zajęcia stacjonarne
	12.00-13.00	Obsługa smartfonów	Zajęcia stacjonarne
Piątek	10.00-11.00	Kawiarenka dla Seniora .Spotkania o różnej tematyce	Online na platformie ZOOM
	13.00-15.00	Konsultacje z /komputerowe/	Stacjonarnie - wolontariat

Zajęcia dodatkowe

10 czerwca	Godz.15.00	Spotkanie z przedstawicielem Krakowskiej Straży Miejskiej n.t. Bezpieczny Senior na drodze	Spotkanie online
------------	------------	--	------------------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy