

**Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały**

adres: Kraków ul. Pachoskiego 8

telefon: 578 775 119

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9.30-13.30
wtorek	9.30-13.30
środa	9.30-13.30
czwartek	9.30-13.30
piątek	9.30-13.30

**OBOWIĄZUJE OD 17 czerwca**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Czerwiec 2021**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00 I grupa 11.30-12.30 II grupa	J .angielski	Zajęcia stacjonarne
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 <b>zajęcia 17 czerwca odwołane</b>
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	Zajęcia 17 czerwca w plenerze
	12.00-13.00	Obsługa smartfonów	Zajęcia stacjonarne
piątek	10.00-11.00	Kawiarenka dla Seniora .Spotkania o tematyce społeczno kulturalnej	Online na platformie ZOOM
	13.00-15.00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie – wolontariat

## ZAJĘCIA DODATKOWE Czerwiec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10 czerwca	Godz.15.00	Spotkanie z przedstawicielami Krakowskiej Straży Miejskiej	Spotkanie online
<b>17 czerwca</b>	<b>8.30-16.30</b>	<b>Wycieczka do Stryszowa i Lanckorony</b>	<b>Zbiórka o godz.8.20 parking przy Lidlu ul. Pachońskiego</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*