



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

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	13.00 - 17.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	12.00 - 16.00

OBOWIĄZUJE OD 1 LIPCA 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2021

(miesiąc)

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 5, 12, 19, 26	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - online (45 min.)	https://forms.gle/7gvMxnca3YJuwV9R7
5, 12, 19	12.00-13.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/4G97etnQaCNke93N8
5, 12, 19, 26	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	https://forms.gle/bMBAzpaHHAA65Ap67
5, 12, 19, 26	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – online (45 min.)	https://forms.gle/FAGbcnrcMK42pLfE7
Wtorek 6, 13, 20, 27	10.15-11.00	Aerobic wodny - 45 min. AQUA PARK zbiórka 10.00	https://forms.gle/eEChLMzZWtx79ojr5
6	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - CAS	https://forms.gle/zTLikMrPL1fsAMcj9
20	14.00-15.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - CAS	https://forms.gle/mzgKLSxJ8vXhKRwNA
Środa 7, 14, 21, 28	10.15-11.00	Aerobic wodny - 45 min. AQUA PARK zbiórka godz. 10.00	https://forms.gle/eEChLMzZWtx79ojr5
7, 14, 21, 28	13.00-13.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	https://forms.gle/Swyg29pW5F7GLfXPA
7, 14, 21	14.00-15.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/4G97etnQaCNke93N8

21, 28	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/oX97fDy1yKHZV9q2A
21, 28	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/RBUUpCEHByM2iKnKA9
Czwartek 1, 15, 22	9.00-19.00	Turystyka piesza - wycieczka (zbiórka 7.30 na przystanku MPK ul. Majora) szczegóły wycieczki zostaną przekazane odrębnie do osób zainteresowanych	https://forms.gle/Tm4yg44Y6P6qRqTE6
Piątek 2, 23	10.00-11.30	Nordic walking - zbiórka przed CAS	https://forms.gle/sdp9pKQgroQUM4Fo8
16	10,00-12,00	Historia sztuki - wyjście do muzeum - zbiórka przed Teatrem im. J. Słowackiego	https://forms.gle/aZWSHTEdDBW3JktcA
9, 30	10.00-11.30	Gry stolikowe - 2 x po 45 min. w Parku Kieszonkowym "Ogród nad Sudolem" (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/TkKAkznnX3ZeGirc8

ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
CZERWIEC	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Wtorek 13, 27	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - CAS (13.07. - Urodziny miesiąca)	https://forms.gle/o3QxSR1e8T97aaJz6
6, 13, 20, 27	13.00-17.00	Kawiarenka - CAS	
Czwartek 8	10.00-17.00	PIKNIK DLA SENIORA W PARKU BEDNARSKIEGO-organizator CAS Lemon	
29	16.00-18.00	Tężnie nad Zalewem Nowohuckim - Zbiórka na przystanku MPK przy Rondzie Barei (Alti)	
CZERWIEC	10,00-14,00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

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.