

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul.Pachońskiego 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 29 czerwca

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Czerwiec 2021

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	Zajęcia na platformie zoom
	9.00-10.00	Gimnastyka korekcyjna	Zajęcia w plenerze , pod Dworkiem
	10.00-11.00	Nordic Walking	Zbiórka pod Dworkiem
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Zajęcia wyjątkowo 29 czerwca

środa	9.15 – 10.00	Joga twarzy zajęcia relaksacyjne	Na platformie ZOOM
	10.00-11.00	Trening umysłu	Na platformie ZOOM
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia stacjonarne
	12.00-13.00	Gimnastyka -fitness	Online na FB trenera
czwartek	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	Zajęcia stacjonarne
piątek	10.00-11.00	Kawiarenka Seniora	Na platformie ZOOM
	13.00-15.00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie – wolontariat

ZAJĘCIA DODATKOWE Czerwiec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17 czerwca 2021 czwartek	9.30-16.30	Wycieczka do Lanckorony i Stryszowa	Wyjazd z parkingu Lidla ul. Pachońskiego 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.