

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul.Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119

adres mejlowy : cas.pradnikbialy@gmail.com

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 24 września

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Wrzesień 2021

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------|--------------------|------------------------------|--|
| poniedziałek | 10.00-11.00 I gr. | J .angielski | Zajęcia stacjonarne |
| | 11.30-12.30 II gr. | | |
| wtorek | 9.00-10.00 | Gimnastyka korekcyjna | Zajęcia od 10 sierpnia |
| | 10.00-11.00 | Nordic Walking | Zajęcia od 10 sierpnia |
| | 11.30-12.30 | Kawiarenka Seniora | Spotkania stacjonarne |
| | 12.00-13.00 | Zajęcia z obsługi smartfonów | Od 14 września rusza nowa grupa początkująca |

| | | | |
|----------|--------------|--|---|
| środa | 9.15 – 10.00 | Joga twarzy zajęcia relaksacyjne | Zajęcia online od 8 września |
| | 10.00-11.00 | Trening umysłu | Zajęcia od 8 września |
| | 12.00-14.00 | Zajęcia brydżowe | Zajęcia stacjonarne |
| czwartek | 10.00-12.00 | Plastyka :zajęcia warsztatowe | Zajęcia stacjonarne |
| piątek | 10.00-12.00 | Wokół Oleandrów <i>.10.09.2021</i> | Spotkania z historią Krakowa <i>wyklady w plenerze</i> |
| | 10.00-12.00 | <i>Spacerkiem po Salwatorze 17.09.21</i> | |
| | 12.00-14 00 | Konsultacje /komputerowe/ | Stacjonarnie – wolontariat |

ZAJĘCIA DODATKOWE Wrzesień 2021

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------|------------|---|------------------------------------|
| wtorek | 9.00-11.45 | Kurs obsługi tabletu grupa zaawansowana | Zajęcia stacjonarne od 28 września |
| piątek | 9.30-12.30 | Kurs obsługi tabletu grupa początkująca | Zajęcia stacjonarne od 24 września |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.