

**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 1 października**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Październik 2021**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00 I grupa początkująca	J .angielski	Zajęcia stacjonarne
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe gr. zaawansowana	Pracownia komputerowa SP ul .Mackiewicza
	17.30-18.30	Zajęcia komputerowe	Pracownia komputerowa SP

		gr.II początkująca	ul .Mackiewicza
wtorek	16.30-17.30	Gimnastyka korekcyjna	Sala gimnastyczna SP ul .Mackiewicza
	17.30-18.30	Fitness	Sala gimnastyczna SP ul .Mackiewicza
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	grupa początkująca
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne
	9.15 – 10.00	Joga twarzy zajęcia relaksacyjne	Zajęcia online na platformie ZOOM
	10.00-11.00	Trening umysłu	Zajęcia online na platformie ZOOM
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia stacjonarne
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online na platformie ZOOM od 14 października
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	Zajęcia stacjonarne
piątek	10.00-12.00	Wokół ulicy Karmelickiej <i>15 .10.2021</i>	Spotkania z historią Krakowa <i>wykłady w plenerze</i>
	10.00-12.00	<i>Wokół ulicy Rakowickiej 22.10.2021/</i>	
	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie – wolontariat

## ZAJĘCIA DODATKOWE Październik 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek	9.00-11.45	Kurs obsługi tabletu grupa zaawansowana	Zajęcia stacjonarne
piątek	9.30-12.30	Kurs obsługi tableta grupa początkująca	Zajęcia stacjonarne 1 października odwołane
2 października sobota	18.00	Festiwal Sacrum Profanum koncert Lapidarna ekspresja moderny	Spotkanie 17,45 przed ICE Kraków

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*