

### 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 2 listopada

#### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Listopad 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O od 8 listopada	J .angielski	Zajęcia stacjonarne ul .Pachońskiego 8 siedziba CAS
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	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 gr.II początkująca	Pracownia komputerowa SP ul. Mackiewicza
wtorek	16.30-17.30	Gimnastyka korekcyjna	Sala gimnastyczna 2 listopada zajęć nie będzie
	17.30-18.30	Fitness	Sala gimnastyczna 2 listopada zajęć nie będzie
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	grupa początkująca 2 listopada zajęć nie będzie
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
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	Zajęcia stacjonarne
piątek	10.00-12.00	Schrony Nowej Huty 19 .11.2021 wykład w plenerze.	

	10.00-11.00	<i>Kultura i sztuka Nowej Huty .Miejsca, instytucje, ludzie. Zajęcia online /26 .11.2021/</i>	
	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie – wolontariat

### ZAJĘCIA DODATKOWE Październik 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 2, 9.16.23.30 listopada	9.00-11.45	Kurs obsługi tabletu grupa zaawansowana	Zajęcia stacjonarne
Piątek: 5,12,19,26 listopadada	9.30-12.30	Kurs obsługi tableta grupa początkująca	Zajęcia stacjonarne
Poniedziałek 8 listopada	16.00-18.00	Wernisaż wystawy prac plastycznych CAS Prądnik Biały i CAS Bieńczyce	Centrum Obywatelskie Ul.Reymonta 20
Piątek 26 listopada	9.00-13.00	Świąteczna Zbiórka Żywność w Biedronce ul.Pachońskjiego 8	Akcja wolontaryjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*