

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 grudnia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Grudzień 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia stacjonarne
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
	16.30-17.30	Zajęcia	Pracownia

		komputerowe gr. zaawansowana	komputerowa SP 6,13,20 grudnia
	17.30-18.30	Zajęcia komputerowe gr.II początkująca	Pracownia komputerowa 6,13,20 grudnia
wtorek	16.30-17.30	Gimnastyka korekcyjna	Sala gimnastyczna , 7,14,21 grudnia
	17.30-18.30	Fitness	Sala gimnastyczna , 7,14,21 grudnia
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	grupa początkująca, 7,14,21 grudnia
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne 1,8,15,22 grudnia
	9.15 – 10.00	Joga twarzy zajęcia relaksacyjne	Zajęcia online 1 i 8 grudnia
	10.00-11.00	Trening umysłu	8 grudnia zajęcia online, 15 grudnia zajęcia na żywo Zajęcia 1 grudnia odwołane
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia stacjonarne
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online 9 i 16 grudnia
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	Zajęcia online od 2 grudnia

piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie – wolontariat

ZAJĘCIA DODATKOWE Grudzień 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14 grudnia 2021	10.30-12.00	Zwiedzanie wystawy i nowej siedziby Muzeum Fotografii w Krakowie z przewodnikiem	
22 grudnia 2021 r.	11.00 -12.00	Spotkanie i życzenia świąteczne	Spotkanie online na platformie ZOOM
28 grudnia 2021 r.	10.00-12.00	Zwiedzanie wystawy stałej Kraków od początku bez końca w Muzeum Krakowa i wystawy Szopek krakowskich z przewodnikiem	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.