

**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 10 stycznia**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Styczeń 2022**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia stacjonarne od 3 stycznia
	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 <b>odwołane</b> 10,17,24,30
	17.30-18.30	Zajęcia komputerowe gr.II początkująca	Pracownia SP <b>odwołane</b> 10,17,24,30
wtorek	16.30-17.30	Gimnastyka korekcyjna	Sala gimnastyczna od 11 stycznia
	17.30-18.30	Fitness	Sala gimnastyczna od 11 stycznia
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	grupa początkująca od 11 stycznia
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne od 12 stycznia
	9.15 – 10.00	Joga twarzy zajęcia relaksacyjne	Zajęcia online od 12 stycznia
	10.00-11.00	Trening umysłu	zajęcia online od 12 stycznia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia stacjonarne od 12 stycznia
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online od 13 stycznia
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne od 13 stycznia

piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie – wolontariat od 14 stycznia
	9.00-12.00	Wykłady historyczne w plenerze: Szlakiem krakowskich drukarni część I 7 stycznia	
	9.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze : Szlakiem krakowskich drukarni część .II 21 stycznia	

### ZAJĘCIA DODATKOWE Styczeń 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15 stycznia 2022r./ sobota/	18.00	Koncert Noworoczny Zespołu Góralskiego Hamernik	Nowohuckie Centrum Kultury

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*