



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 518-329-303

E-mail: caspradnik@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	13.00 - 17.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	12.00 - 16.00

OBOWIAZUJE OD 23 LUTEGO 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LUTY 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 7, 14, 21, 28	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. online	https://forms.gle/d7VhvjKeoBEZKzDg9
7, 14, 21, 28	12.00-13.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/Rjm2SqTiCeCaQxLC6
7	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (2h)	https://forms.gle/1fNNyCtmMoxCWQzL9
14, 28	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	
14, 28	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – online (1x45 min.)	https://forms.gle/iYZe7gEd5vQaCCoG7
Wtorek 8, 22	13.00-14.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	
22	16.45-18.15	Zajęcia taneczne – online (2x45 min.)	

Środa 2, 9,	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	https://forms.gle/UfLr3arurKbypwsMA
16, 23	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	ZAJĘCIA ODWOLANE
2	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/7jxgUdxY84Gj2ci9
2	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/chX1kpVWeZiZSrza6
23	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	ZAJĘCIA ODWOLANE
23	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	ZAJĘCIA ODWOLANE
Czwartek 3	12.00-13.00	Gry stolikowe - 1 h - CAS	https://forms.gle/Rnjr9XQ5SLuwwRjP8
10	12.00-14.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 2h - CAS	https://forms.gle/ZMbyMs1iXZWzd4mQ9
17	12.30-14.30	Historia sztuki - 2 h - CAS	https://forms.gle/5a3zzGHRBmLux49a7
Piątek 4	14.00-16.00	Arteterapia - 2 h - CAS	https://forms.gle/4idXmuSiKwjWDpoW9
11	14.00-16.00	Zdrowy styl życia - 2 h - CAS	https://forms.gle/2Hp3iKxD8GWBQcks5
18	14.00-16.00	Florystyka - 2 h - CAS	ZAJĘCIA ODWOLANE
25	14.00-16.00	Florystyka - 2 h - CAS	ZAJĘCIA ODWOLANE

ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
LUTY	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek 21	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS Miechowity - online	ID; 4057514700 HASŁO; 123
Wtorek 1, 8 15, 22	10.00-11.30	Aerobic wodny - Park Wodny 90 min. - zbiórka o 9.45	Zapisy u Teresy R.
1	11.00-13.00	Muzeum Czartoryskich Zapisy w Harmonogramie CAS Miechowity.	Koszt 10 zł. Zbiórka ul. Pijarska 1.
8	11.00-13.00	Muzeum Matejki Zapisy w Harmonogramie CAS Miechowity.	Koszt 10 zł. Zbiórka ul. Floriańska 41.
15	14.00-16.00	Schrony Nowa Huta Zapisy w Harmonogramie CAS Miechowity.	Koszt 10 zł. Zbiórka Kino Światowid.
Środa 23	13.00-14.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS	https://forms.gle/naQFKkQn78XeJ6RE8
Czwartek 3	13.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (urodziny miesiąca)	https://forms.gle/naQFKkQn78XeJ6RE8
17	14.30-15.30	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS	https://forms.gle/naQFKkQn78XeJ6RE8
24	11.00-13.00	Spacer z przewodnikiem Szlakiem Zakochanych Zapisy w Harmonogramie CAS Miechowity.	Koszt 10 zł. Zbiórka Plac Matejki.
Piątek 4, 11, 18, 25	10.00-11.30	Aerobic wodny - Park Wodny 90 min. - zbiórka o 9.45	Zapisy u Teresy R.
25	14.00-16.00	Spotkanie z piosenką biesiadną w CAS	https://forms.gle/naQFKkQn78XeJ6RE8
LUTY	10,00-14,00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach on**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**