

**Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały**

adres: Kraków ul. Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119

adres mejlowy : [cas.pradnikbialy@gmail.com](mailto: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 maja**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Maj 2022**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia 9,16,23,30 maja
	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 9,16,23,30 maja
	17.30-18.30	Zajęcia komputerowe	komputerowa SP stacjonarne:

		grupa początkująca	9,16,23,30 maja
wtorek	9.15-10.00	Joga twarzy	Zajęcia online : 17,24,31 maja
	16.30-17.30	Gimnastyka korekcyjna	Sala gimnastyczna : 10,17,24,31 maja
	17.30-18.30	Fitness	Sala gimnastyczna 10,17,24,31 maja
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Stacjonarne: 10.17,24,31 maja
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: 4,11,18,25 maja
	10.00-11.00	Trening umysłu	4,18,25 maja
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia: 4,11,18,25 maja
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online : 5,12,19,26 maja
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne : 5,12,19,26 maja
piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie : 6,13,20,27 maja
		Wykład historyczny w plenerze:	

	10.00 -12.00	Szkakiem rzeźb i pomników nowohuckich <i>6 maja godz.10.00-12.00</i>	Zbiórka uczestników wędrowki Plac Centralny przy pomniku Solidarności
--	--------------	--	---

### **ZAJĘCIA DODATKOWE Maj 2022**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.05.2022	8.00-18.00	Wycieczka do Jędrzejowa, Chęciny i Pinczowa	Ilość miejsc ograniczona

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*