

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 27 czerwca

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Czerwiec 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 6,13,20,27 czerwca
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe gr. zaawansowana	Zajęcia: 6,13,20, 27 czerwca zajęcia odwołane
	17.30-18.30	Zajęcia komputerowe	Zajęcia: 6,13,20, 27 czerwca

		grupa początkująca	zajęcia odwołane
wtorek	9.15-10.00	Joga twarzy	Zajęcia online: 7,14,21,28 czerwca
	16.30-17.30	Gimnastyka korekcyjna	Sala gimnastyczna : 7,14,21,28 czerwca
	17.30-18.30	Fitness	Sala gimnastyczna 7,14 ,21,28 czerwca
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Stacjonarne: 7,14,21 ,28 czerwca
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: 1,29 czerwca
	10.00-11.00	Trening umysłu	1,8,15,22,29 czerwca
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia: 1,8,15,22,29 czerwca
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online : 2,23,30 czerwca
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne : 2,9,23,30 czerwca
	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie : 3,24

			czerwca
piątek	10.00-12.00 20 czerwca	<i>Wykład w plenerze: Historia Prądnika Białego wejście do Dworku Białoprądnickiego</i>	
	10-12.00 24 czerwca	<i>Wykład w plenerze: Szlakiem krakowskiej Secesji / spotkanie ul.Retoryka/</i>	

ZAJĘCIA DODATKOWE Czerwiec 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
28 czerwca	11.00-12.00	Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy Malczewski romantyczny w MNK	Spotkanie 10.45 przed gmachem głównym MNK

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.