

**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 1 sierpnia**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – sierpień 2022**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 1,8,22,29 sierpnia
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
wtorek	9.15-10.00	Joga twarzy	Zajęcia online 23,30 sierpnia
	9.00-10.00	Gimnastyka korekcyjna	2,9,16,23,30

			sierpnia sala ćwiczeń Dworek Białoprądnicki
	10.00-11.00	Nordic Walking	2,9,16,23,30 sierpnia plener Dworek Białoprądnicki
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Stacjonarne:2,9,16, 23,30 sierpnia
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: :3,10,17,24,31sierpn ia
	10.00-11.00	Trening umysłu	24,31 sierpnia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia: 3,10,17,24,31 sierpnia
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online : 4,11,18,25 sierpnia
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne : 4,11,18,25 sierpnia
piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie : 5,26 sierpnia

## ZAJĘCIA DODATKOWE

Sierpień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25 sierpnia 2022	10.00-12.00	Wykład w plenerze: Spacer wokół ulicy Szpitalnej	Spotkanie przy Teatrze im.J.Słowackiego

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*