

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 29 września

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 5,12,19,26 września
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
wtorek	9.15-10.00	Joga twarzy	Zajęcia online 6,13,20,27 września

	9.00-10.00	Gimnastyka korekcyjna	6,13,20,27 września plener w parku Kościuszki
	10.00-11.00	Nordic Walking	6,13,20,27 września plener w parku Kościuszki
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Stacjonarne:6,13,20,27 września
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: :7,14,21,28 września
	10.00-11.00	Trening umysłu	7,14,21,28 września
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	7,14,21,28 września
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online : 8,15,22,29 września
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne : 1, 8,15,22, 29 września zajęcia w godzinach 10.00 do 14.00 oprawianie prac do wystawy
piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie : 9,16,23,30 września

ZAJĘCIA DODATKOWE

Wrzesień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23 września 2022	10.00-12.00	Wykład w plenerze: Spacer wokół ulicy Sw. Krzyża	
18 września 2022	17.00	Gala Operetkowa w Nowohuckim Centrum Kultury	Zapisy w biurze CAS
		Zapisy na Mistrzostwa Sportowe o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Biuro CAS zapisy do m12 września, więcej informacji udziela koordynator tel.578 775 119

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.