

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119

adres e-mail: 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 października

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 3,10,17,24 października
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		

wtorek	9.15-10.00	Joga twarzy	Zajęcia online 4,11,18,25 października
	9.00-10.00	Gimnastyka korekcyjna	4,11,18,25 października plener w parku Kościuszki
	10.00-11.00	Nordic Walking	4,11,18,25 października plener w parku Kościuszki
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Stacjonarne 4,11,18,25 października
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: : 5,12,19,26 października
	10.00-11.00	Trening umysłu	Spotkania stacjonarne: : 5,12,19,26 października
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania stacjonarne: : 5,12,19,26 października

czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online : 6,13,20,27października
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne : 6,13,20,27października
piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie : 7,14,21 października

Zajęcia dodatkowe

Październik 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14 października 2022	10.00-12.00	Wykład w plenerze: Spacer wokół ulicy Mikołajskiej i Małego Rynku	
21 października	13.00	Wyjście do Muzeum Narodowego na wystawę Łempicka	Zapisy w biurze CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.