

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

O BOWIĄZUJE OD 11 października

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 3,10,17,24,31 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 gr.I	6.10.22, od 11.10.22 sala

			gimnastyczna ZSO ul.Mackiewicza godz.16.00-16.45
	10.00-11.00	Nordic Walking od 11.10.22 gimnastyka korekcyjna gr.II	6.10.22 od 11 .10.22 sala gimnastyczna ZSO ul.Mackiewicza godz.17.00-17.45
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Stacjonarne:6 od 11.10.22 zajęcia od godz.14.00-15.00
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: 5,12,19,26 października
	10.00-11.00	Trening umysłu	Spotkania stacjonarne: 5,12,,26 października
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	5,12,19,26 października
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online : 6,13,20,27 października
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne : 6,13,20,27 października

			13.10.22 zajęcia od 10.00 -14.00
	16.30-17.30 17.30-18.30	Zajęcia komputerowe gr.1 zaawansowana Zajęcia komputerowe gr.2 początkująca	Zajęcia w sali komputerowej ZSO ul.Mackiewicza od 20.10.22
piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Sala ul.Pachońskiego 8 7,14,21 października

ZAJĘCIA DODATKOWE

Październik 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.10.22 r.	10.00-12.00	Wykład w plenerze: Spacer wokół ulicy Mikołajskiej i małego Rynku	Spotkanie z przewodnikiem u wylotu Mikołajskiej i Plant
21.10.22 r.	13.00-14.30	Wyjście na wystawę malarstwa Tamary Łempickiej w Muzeum Narodowym	Zapisy w biurze CAS

		w Krakowie	
		Do 17 października zapisy do obsługi Świątecznej Zbiórki Żywności 25-26 listopada 2022 r.	Zapisy u koordynatora tel.578 775 119

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.