

**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 18 listopada**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Listopad 2022**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 7,14,21,28 listopada
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
wtorek	9.15-10.00	Joga twarzy	Zajęcia online 8,15,22,29 listopada
	16.00-16.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala

			gimnastyczna, zajęcia:8,15,22, 29 listopada
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gimnastyczna, zajęcia:8,15,22, 29 listopada
	14.00-15.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 8,15,22,29 listopada
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: 9,16,23,30 listopada
	10.00-11.00	Trening umysłu	Spotkania stacjonarne: 2,9,16,23,30 listopada
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania stacjonarne: 2,9,16,23,30 listopada
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online : 3,10,17,24 listopada
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne 3,10,17,24 listopada
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe gr. zaawansowana	Sala komputerowa ZSO

	17.30-18.30	Obsługa smartfona zajęcia dla grupy początkującej	ul.Mackiewicza, zajęcia: 3,10,17,24 listopada
piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Sala ul.Pachońskiego 8 4,18,25 listopada

## ZAJĘCIA DODATKOWE

### Listopad 2022

dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
18 listopada 2022	9.00-13.00	Wykład z zakresu dietetyki i badanie składu masy ciała	Ilość miejsc ograniczona
23 listopada 2022	16.30-19.30	„Smaki lata zamknięte w słoikach”	Impreza integracyjna
25 listopada 2022	10.00-12.00	Wykład w plenerze: Szlakiem krakowskiej secesji c.d.	Zapisy w biurze CAS
25 listopada 2022	10.00-14.00	Udział w świątecznej zbiórce żywności	Zapisy w biurze CAS do 10 listopada

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*