

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 1 grudnia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Grudzień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 5,12 grudnia
	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 grudnia

	16.00-16.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala gimnastyczna, zajęcia:6,13 grudnia
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gimnastyczna, zajęcia:6,13 grudnia
	14.00-15.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 6,13 grudnia
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: 7,14 grudnia
	10.00-11.00	Trening umysłu	Spotkania stacjonarne: 7 grudnia godz.9.00-11.00 14 grudnia 10.00-11.00
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania stacjonarne: 7,14 grudnia
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online :1,8,15 grudnia
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne 1,8,15 grudnia
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe gr. zaawansowana	Sala komputerowa ZSO ul.Mackiewicza, 1

	17.30-18.30	Obsługa smartfona zajęcia dla grupy początkującej	grudnia zajęcia komputerowe i z obsługi smartfona odwołane
piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Sala ul.Pachońskiego 8 2,9,16 grudnia

ZAJĘCIA DODATKOWE

Grudzień 2022

dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
6 grudnia	11.00-12.00	Zwiedzanie wystawy Helena Rubinstein. pierwsza dama piękna. Muzeum Żydowskie Galicja	Ilość miejsc ograniczona
9 grudnia	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze Barokowy Kraków	Ilość miejsc ograniczona
14 grudnia		Koncert Grudniowy dla Seniorów w ICE	Zapisy w biurze CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.