

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 16 stycznia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 16,23,30 stycznia
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
wtorek	16.00-16.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala gimnastyczna, 17,24,31 stycznia

	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gimnastyczna, 17,24,31 stycznia
	14.00-15.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 17,24,31 stycznia
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	Spotkania stacjonarne: 18,25 stycznia
	10.00-11.000	Trening umysłu	18,25 stycznia
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: 18,25 stycznia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 18,25 stycznia
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Spotkania: 19,26 stycznia
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe grupa zaawansowana	Spotkania: 19,26 stycznia
	17.30-18.30	Zajęcia obsługi smartfonów grupa „O”	Spotkania: 19,26 stycznia
piątek	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 20,27 stycznia

ZAJĘCIA DODATKOWE

Styczeń 2023

dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
20 stycznia	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Wokół starego Kleparza i Placu Matejki	Spotkanie grupy przed wejściem do Barbakanu
24 stycznia	14.00-15.00	Wykład : Rola witaminy D3 w organizmie człowieka. Prowadzen ie mgr Magdalena Białoń z IF PAN	Zajazd Kościuszkowski

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.