

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 21 lutego

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Luty 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 6,13,20,27 lutego
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia w formie wykładów i warsztatów

	16.00-16.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala gimnastyczna, 7,14,,21,28 lutego
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gimnastyczna, 7,14,,21,28 lutego
	14.00-15.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 7,14,,21,28 lutego
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	Spotkania stacjonarne: 8,15,22 lutego
	10.00-11.000	Trening umysłu	8.15,22 lutego
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: 8,15,22 lutego
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 1,8,15,22 lutego
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Spotkania: 2,9,16,23
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe grupa zaawansowana	Spotkania: 16,23
	17.30-18.30	Zajęcia obsługi smartfonów grupa „O”	Spotkania: 16,23
piątek	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 3,10,17,24 lutego

ZAJĘCIA DODATKOWE

Luty 2023

dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
7 lutego	14.00-15.00	Wykład :” Zdrowe serce Seniora” prowadzi lekarz kardiolog dr n. med. Michał Zabojszcz	Zajazd Kościuszkowski
10 lutego	10.40.00-11.30	Zwiedzanie Muzeum Dominikanów z przewodnikiem	Spotkanie przed klasztorem Dominikanów. Ilość miejsc ograniczona
21 lutego	13.00-14.00	Spotkanie edukacyjno informacyjne „ Oszczędzanie energii” w ramach projektu LIFE-IP Małopolska	Pachońskiego 8
24 lutego	14.00-18.00	Turniej Rusz Głową Brydż na Pachońskiego	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.