

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 marca

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Marzec 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 6, 13, 20. 27 marca
	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 : 7,14,21,28 marca
	16.00-16.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala

			gimnastyczna, 7,14,21,28 marca
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gimnastyczna, 7,14,21,28 marca
	14.00-15.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 7,14,21,28 marca
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	Spotkania stacjonarne: 1,8,15,22,29 marca
	10.00-11.000	Trening umysłu	Spotkania stacjonarne: 1,8,15,22,29 marca
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania 1,8,15,22,29 marca
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania 1,8,15,22,29 marca
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Spotkania: 2,9,16,23,30 marca
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe grupa zaawansowana	Spotkania: 2,,9,16,23,30 marca
	17.30-18.30	Zajęcia komputerowe grupa początkująca	Spotkania: 2.9.16.23.30 marca
piątek	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 3,10,17,24,31

			marca
--	--	--	-------

ZAJĘCIA DODATKOWE

Marzec 2023

dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
10 marca	11.00-13.00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet 3 w Kompani Piwowskiej w Sukiennicach.	Zapisy prowadzi Beata Furgalska
17 marca	10.00-12.00	Spacer historyczny : Historia krakowskiego Getta	Zbiórka o godz.9.55 na Placu Bohaterów Getta /
24 marca	10.30-11.30	Zwiedzanie Muzeum Karmelitów "Na Piasku" Ul. Karmelicka	Ilość miejsc ograniczona
29 marca	19.15	Wyjście do Teatru Bagatela na spektakl Słownik Ptaszków Polskich	Ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.