

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 3 kwietnia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Kwiecień 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 3,7,24 kwietnia
	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 : 4,18,25 kwietnia
	16.00-16.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala

			gimnastyczna, 4,18,25 kwietnia
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gimnastyczna, 4,18,25 kwietnia
	14.00-15.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 4,11,18,25 kwietnia
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	Spotkania stacjonarne: 12,19,26 kwietnia
	10.00-11.000	Trening umysłu	Spotkania stacjonarne: 12,19,26 kwietnia
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania 19,26 kwietnia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania 12,19,26 kwietniaa
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Spotkania: 6,13,20,27 kwietnia
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe grupa zaawansowana	Spotkania: 13,20, kwietnia
	17.30-18.30	Zajęcia komputerowe grupa początkująca	Spotkania:13 ,20, kwietnia
piątek	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 14,21,28 kwietnia

--	--	--	--

ZAJĘCIA DODATKOWE

kwiecień 2023

dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
5 kwietnia	16.00	Koncert dla Seniorów Zoriny Grzybowskiej w Dworku Białoprądnickim. Po koncercie odbiór paczek świątecznych	Ilość miejsc ograniczona
26 kwietnia	16.30-19.30	Spotkanie integracyjne świąteczne z jajkiem, śledziem i zieloną sałata	Zapisy w biurze CAS. Ilość miejsc ograniczona
28 kwietnia	8.00-16.30	Wycieczka autokarowa do Brzeska. W programie: zwiedzanie browaru, Pałacu Goetzów, Cmentarza wojennego i Cmentarza Żydowskiego	Zapisy w biurze CAS. Ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.