

**Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały**

adres: Kraków ul. Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119

adres mejlowy : [cas.pradnikbialy@gmail.com](mailto: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

**O BOWIĄZUJE OD 4 maja**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Maj 2023**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 8,15,22,29 maja
	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 : 9,16,23,30 maja
	16.00-16.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala

			gimnastyczna, 9,16,23,30 maja
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gimnastyczna, 9,16,23,30 maja
	14.00-15.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 9,16,23,30 maja
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	Spotkania : 10,17,24,31 maja
	10.00-11.00	Trening umysłu	Spotkania stacjonarne: 10,17,24,31 maja
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania 9,16,23,30 maja
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 10,17,24,31 maja
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Spotkania: 4,11,18,25 maja
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe grupa zaawansowana	Spotkania: 11,18,25 maja
	17.30-18.30	Zajęcia komputerowe grupa początkująca	Spotkania: 11,18,2 5 maja
piątek	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 12,19,26 maja

## ZAJĘCIA DODATKOWE

kwiecień 2023

dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
9 maja	10.30-11.30	Zwiedzanie nowej ekspozycji Muzeum Inżynierii i Techniki Kraków /z przewodnikiem/	Ilość miejsc ograniczona
26 maja	10.00-12.00	Wykład w plenerze: Wokół ulicy Piłsudskiego	Zapisy w biurze CAS. Ilość miejsc ograniczona

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

*2 maja CAS Prądnik Biały będzie zamknięty*