

**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

**OBOWIĄZUJE OD 27 września**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Wrzesień 2023**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia:18,25 września
	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 : 5,12,19,26 września
	10.30-11.15	Gimnastyka korekcyjna w plenerze	Park Kościuszki,zajęcia :5,12,19,26 września
	11.15-12.00	Nordic Walking	Park Kościuszki,

			zajęcia: :5,12,19,26 września
	12.30-13.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: :5,12,19,26 września
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	Spotkania : 6,13,20, <b>27</b> września zajęć nie będzie
	10.00-11.00	Trening umysłu	Spotkania : 6,13,20, <b>27</b> września zajęć nie będzie
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania : 6,13,20,27 września
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 6,13,20,27 września
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Spotkania: 7,14,21,28 września
piątek	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 8,15,29, września

## ZAJĘCIA DODATKOWE

Wrzesień 2023

Dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
7 września 2023r.	12.00-14.00	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego z przewodnikiem	Ilość miejsc ograniczona
14 września 2023 r.	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze: Wokół ulicy Pijarskiej	Ilość miejsc ograniczona
15.września 2023 r.	11.00-12.00	Matejko. Malarz i historia. Zwiedzanie wystawy z przewodnikiem	Ilość miejsc ograniczona
27- 28 września 2023 r.		VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów65+	Ilość miejsc ograniczona.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*