

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 2 października

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Październik 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia:2,9,16,2 3,30 października
	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 : 3,10,17,24 października
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.1	Sala gimnastyczna ZSO ul .Mackiewiczza, zajęcia:3,10,17,24 października

	17.45 – 18.30	Gimnastyka korekcyjna gr.2	Sala gimnastyczna ZSO ul.Mackiewicza,za jęcia:3,10,17,24 października
	15.00-16.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 3,10,17,24,31 października
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	zajęcia : 4,11,18,25 października
	10.00-11.000	Trening umysłu	zajęcia : 4,11,18,25 października
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania : 4,11,18,25 października
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia : 4,11,18, 25października
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia:5,12,19,26 października
	16.30-17.30	Warsztaty komputerowe –grupa zaawansowana	Pracownia komputerowa w ZSO u.Mackiewicza, zajęcia 5,12,19,26 października
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe –grupa	Pracownia komputerowa w ZSO

		początkująca	u.Mackiewicza. Zajęcia:5,12,19,26 października
piątek	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 6,13,20,27 października

ZAJĘCIA DODATKOWE

Październik 2023

Dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
20 października 2023r.	11.00-12.00	Zwiedzanie wystawy czasowej Obraz Jagiellonów. Zamek Królewski na Wawelu	Ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.