

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 listopada

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Listopad 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia:6,13,20, 27 listopada
	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 listopada
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.1	Sala gimnastyczna ZSO ul.Mackiewicza, 7,14,21,28listopada

	17.45 – 18.30	Gimnastyka korekcyjna gr.2	Sala gimnastyczna ZSO 7,14,21,28listopada
	15.00-16.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 7,14,21,28listopada
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	zajęcia : 8,15,22,29 listopada
	10.00-11.000	Trening umysłu	zajęcia : 8,15,22,29 listopada
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania : 8,15,22,29 listopada
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 8,15,22,29 listopada
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia:2,9,16,23, 30 listopada
	16.30-17.30	Warsztaty komputerowe –grupa zaawansowana	Pracownia komputerowa w ZSO u.Mackiewicza, 9,16,23,30 listopada
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe –grupa początkująca	Pracownia komputerowa w ZSO u.Mackiewicza. Zajęcia: 9,16,23,30 listopada

piątek	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 10,17,24 listopada
--------	-------------	------------------------------	----------------------------------

ZAJĘCIA DODATKOWE

Listopad 2023

Dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
11 listopada 2023	16.00	Sztuka w Teatrze im.J.Słowackiego „Szymborska .Kropki. Przecinki. Papierosy.”	Ilość miejsc ograniczona
22 listopada 2023	16.00-19.00	„Smaki lata zamknięte w słoikach”: tradycyjne degustacje przetworów	Obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona
24 listopada	10.00-13.00	Wykład historyczny w plenerze: Planty Krakowskie cz.I	Ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.