

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachoskiego 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 1 grudnia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Grudzień 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J. angielski	zajęcia:4,11,18 grudnia
	10.00-11.00 grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 grupa zaawansowana		
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	zajęcia: 5,12,19 19 grudnia zajęcia w godz.9.30-11.30
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.1	sala gimnastyczna ZSO ul.Mackiewicza 5,12,19 grudnia

	17.45 – 18.30	Gimnastyka korekcyjna gr. 2	sala gimnastyczna ZSO 5,12,19 grudnia
	15.00-16.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 5,12,19 grudnia
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	zajęcia: 6,13 grudnia
	10.00-11.00	Trening umysłu	zajęcia: 6,13 grudnia
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	spotkania: 6,13,20 grudnia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	spotkania: 6,13,20 grudnia
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	zajęcia: 7,14,21,28 grudnia
	16.30-17.30	Warsztaty komputerowe - grupa zaawansowana	pracownia komputerowa w ZSO ul.Mackiewicza 7,14 grudnia
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe - grupa początkująca	pracownia komputerowa w ZSO ul.Mackiewicza. Zajęcia: 7,14 grudnia
piątek	10.00-12.00	Konsultacje komputerowe	spotkania: 1,8 grudnia

ZAJĘCIA DODATKOWE

Grudzień 2023

Dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
6 grudnia	18.00 -19.00	Koncert Mikołajowy w Dworku Białoprądnickim organizowany przez Radę Dzielnicy IV Prądnik Biały	Obowiązują zapisy
12 grudnia	14.00-15.00	Bezpieczeństwo w sieci czyli jak zabezpieczyć się przed internetowymi oszustwami. Spotkanie prowadzi Szymon Palczewski z CyberDefence24	Ilość miejsc ograniczona
29 grudnia	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Planty Krakowskie cz.II	Ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.