



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 501-387-510

E-mail: caspradnik@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	12.00 - 16.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

OBOWIĄZUJE OD STYCZNIA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - STYCZEŃ 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 8,15,22,29	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/BFgyMbbpzBXQxRcw9
8,22 15,29	16.00-17.30 17.00-17.45	Taneczne – 2 x 45 min. CAS 45 min. CAS	https://forms.gle/KMKhX4KF1CAr5F7Y8



15,29	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/NNc5uqFaQoF9d6j17
Wtorek 2	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/xxHA9a8LBiUbTmfn6
9,16	14.00-16.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/2EswMUWw2bANoJFc8
23	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/uCAyvfu3LqoQbxAf7
Środa 3,10,17,24	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/MSC5PSfRtt3JfTp9
10,31	10.00-12.00	Języki obce - angielski Gr. I, II - 2 h CAS	https://forms.gle/PNdDkBRhWU8DEYA66
24	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/NSNpZBEXQabzYKE6
Czwartek 4,18,25	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
4,18	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	
11	10.00-12.00	Historia Sztuki - 2h CAS	https://forms.gle/hUiy0TsVWZdpXhku8

Piątek 5,12,19,26	15.00-17.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/wSY1YHtJMvhVYdAq7
-----------------------------	-------------	---------------------------------	---

ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 9,16,23,30	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/mCGT3LbzGbUtFyDF8 Lista obecności
Środa 17 31	13.00-15.00 14.00-16.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS	https://forms.gle/YeyVBUVYYoShL7iz5
Piątek 5,12,19,26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
LISTOPAD	12.00-16.00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.