

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachoskiego 8

telefon: 578 775 119

adres e-mail : 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

O BOWIAŻUJE OD 2 Stycznia HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Styczeń 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia:8,15,22, 29 stycznia
	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 : 9,16,23,30 stycznia
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala gim. ZSO ul. Mackiewicza, 9,16,23,30 2 stycznia zajęcia odwołane

	17.45 – 18.30	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gim.ZSO ul. Mackiewicza, ,9,16,23,30 2 stycznia zajęcia odwołane
	15.00-16.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 2,9,16,23,30 stycznia
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	zajęcia : 10,17,24,31 stycznia
	10.00-11.000	Trening umysłu	zajęcia : 10,17,24,31 stycznia
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania : 10,17,24,31
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 3,10,17,24,31 stycznia
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia:4,11,18,25 stycznia
	16.30-17.30	Warsztaty komputerowe –grupa zaawansowana	Pracownia komputerowa w ZSO ul.Mackiewicza, 11,25 stycznia
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe –grupa początkująca	Pracownia komputerowa w ZSO ul.Mackiewicza, 11,25 stycznia

piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	Pracownia CAS ul. Pachońskiego 8 w Krakowie Spotkania: 5,12,19,26 stycznia
--------	-------------	--	---

ZAJĘCIA DODATKOWE

Styczeń 2024

Dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
19 stycznia	11.00-12.30	Nowoczesność reglamentowana. Modernizm w PRL. Wystawa czasowa w Muzeum Narodowym w Krakowie	Ilość miejsc ograniczona
26 stycznia	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Planty Krakowskie cz.III	Ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.