

## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachoskiego 8

telefon: 578 775 119

adres e-mail : [cas.pradnikbialy@gmail.com](mailto: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 Lutego HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Luty 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia 5,12,19, 26 lutego
	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 : 6,13,20,27 lutego
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala gim. ZSO ul. Mackiewicza, 6,13,20,27 lutego
	17.45 – 18.30	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gim.ZSO ul. Mackiewicza,

			6,13,20,27 lutego
	15.00-16.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 6,13,20,27 lutego
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	7,21,28 lutego
	10.00-11.00	Trening umysłu	7,21,28 lutego
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania : 7,14,21,28 lutego
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 7,14,21,28 lutego
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia 1,8,15,22,29 lutego
	16.30-17.30	Warsztaty komputerowe –grupa zaawansowana	Pracownia komputerowa w ZSO ul.Mackiewiczza, 1,8,29 lutego
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe –grupa początkująca	Pracownia komputerowa w ZSO 1,8,29 lutegoul.

piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	Pracownia CAS ul. Pachońskiego 8 w Krakowie Spotkania: 2,9,16,23 lutego
--------	-------------	--------------------------------------	---

### ZAJĘCIA DODATKOWE

Luty 2024

Dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
1 lutego	18.00	Sztuka Marzenia Polskie według Bałuckiego w Teatrze Starym.	Ilość miejsc ograniczona
11 lutego	16.00-20.00	Potańcówka Karnawałowa dla Seniorów z Iwoną Pawłowic.	Ilość miejsc ograniczona. Hala Sportowa III LO os. Wysokie 6 w Krakowie
23 lutego	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Planty Krakowskie cz.IV	Ilość miejsc ograniczona

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*