

## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachońskiego 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

### O BOWIAZUJE OD 1 marca HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Marzec 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 4,11,18,25 marca
	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 :5,12,19,26 marca
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala gim. ZSO ul. Mackiewicza: 5,12,19,26
	17.45 – 18.30	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gim. ZSO ul. Mackiewicza, : 5,12,19,26

	15.00-16.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 5,12,19,26 marca
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	13,20 marca
	10.00-11.00	Trening umysłu	13,20 marca
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania : 6,13,20 marca
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 6,13,20 marca
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia: 7,14,21,28 marca
	16.30-17.30	Warsztaty komputerowe – grupa zaawansowana	Pracownia komputerowa w ZSO : 7,14,21 marca
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe – grupa początkująca	Pracownia komputerowa w ZSO:7,14,21 marca
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	Pracownia CAS ul. Pachońskiego 8 w Krakowie Spotkania: 1,8,15,22 marca

## ZAJĘCIA DODATKOWE

Marzec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
7 marca	12.30-13.30	Wyjście na wystawę multimedialną Vincent van Gogh	Ilość miejsc ograniczona
8 marca	10.00-11.30	Pokaz multimedialny: Podróż do Japonii. Prezentuje Teresa Eckes	Ilość miejsc ograniczona
19 marca	11.00-13.00	Manufaktura świąteczna: stroiki na wielkanocny stół.	Ilość miejsc ograniczona
22 marca	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Planty Krakowskie ogród IV.	Ilość miejsc ograniczona

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*