

## 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 maja HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Maj 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia:6,13,20,27 maja
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
wtorek	11.30-12.30 II grupa zaawansowana	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 7,14,21,28 maja
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr.I	Sala gim. ZSO ul. Mackiewicza: 7,14,21,28 maja
	17.45 – 18.30	Gimnastyka korekcyjna gr.II	Sala gim. ZSO ul. Mackiewicza, : 7,14,21,28 maja

	15.00-16.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 7,14,21,28 maja
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	8,15,22,29 maja
	10.00-11.00	Trening umysłu	8,15,22,29 maja
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	8,15,22,29 maja
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	6,15,22,29 maja
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia:9,16,23 maja
	16.30-17.30	Warsztaty komputerowe – grupa zaawansowana	Pracownia komputerowa w ZSO : 9 i 23 maja
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe – grupa początkująca	Pracownia komputerowa: 9 i 23 maja
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	Pracownia CAS ul. Pachońskiego 8 w Krakowie 10,17,24 maja

## **ZAJĘCIA DODATKOWE**

**Maj 2024**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
14 maja	8.30-17.00	Wycieczka do Chorzowa. W programie: zwiedzanie śląskiego Planetarium i Ogrodu Japońskiego	Ilość miejsc ograniczona
24 maja	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Planty Krakowskie. Ogród Dworzec	Ilość miejsc ograniczona

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*