

## 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 czerwca HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Czerwiec 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia: 3,10,17,24 czerwca
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 3,10,17,24 czerwca
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: 3,10,17,24 czerwca
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 4,11,18,25 czerwca
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna grupa I	Sala gim. ZSO 4,11,18,25 czerwca
	17.45 – 18.30	Gimnastyka korekcyjna grupa.II	Sala gim. ZSO ul. Mackiewiczza, : 4,11,18,25 czerwca
	15.00-16.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 4,11,18,25 czerwca

środa	9.15-10.00	Joga twarzy	5,12,19,26 czerwca
	10.00-11.00	Trening umysłu	5,12,19,26 czerwca
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	5,12,19,26 czerwca
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	5,12,19,26 czerwca
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	6,13,20,27 czerwca
	16.30-17.30	Warsztaty komputerowe – grupa zaawansowana	Pracownia komputerowa w ZSO : 13,20 czerwca
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe – grupa początkująca	Pracownia komputerowa: 13,20 czerwca
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	Pracownia CAS ul. Pachońskiego 8 w Krakowie 7,14,21 czerwca

## **ZAJĘCIA DODATKOWE**

**Czerwiec 2024**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
21 czerwca	10.15	Wyjście do Muzeum Narodowego w Krakowie na wystawę Sztuka Gruzji/z przewodnikiem/	Ilość miejsc ograniczona
27 czerwca	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Kraków ze smakiem. Historia krakowskich restauracji.	Spotkanie grupy przed Wierzyńkiem
28 czerwca	15.00-20.00	Wyjazd integracyjny do ośrodka Dolina Raby. W programie: pakiet Aktywny Senior , poczęstunek, biesiada z muzyką na żywo.	Ilość miejsc ograniczona

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*