

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachońskiego 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

OBOWIĄZUJE OD 1sierpnia HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Sierpień 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia: 5,12,19,26 sierpnia
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 5,12,19,26 sierpnia
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: 5,12,19,26 sierpnia
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 6,13,20,27 sierpnia
	10.00-10.45	Gimnastyka korekcyjna w plenerze	Siłownia plenerowa Zajęcia: 6,13,20,27 sierpnia
	11.00-11.45	Nordic Walking	Tereny zielone nad Sudołem Zajęcia: 6,13,20,27 sierpnia

	13.00-14.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 6,13,20,27 sierpnia
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	Zajęć w sierpniu nie ma
	10.00-11.00	Trening umysłu	Zajęć w sierpniu nie ma
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	7,14,21,28 sierpnia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	7,14,21,28 sierpnia
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	1,8,22,29 sierpnia
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje Komputerowe w pracowni komputerowej przy ul.Pachońskiego 8	9,16,23,30 sierpnia

ZAJĘCIA DODATKOWE

Sierpień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5 sierpnia	10.00-11.30	Zwiedzanie Muzeum Misyjnego w Kościele p.w. Stygmatów św. Franciszka. Ulica Ojcowska1	Zapisy w biurze CAS. Zbiórka o godz.9.50 przed kościołem.
27-28 sierpnia	10.00-12.00	Spotkania dla grup przedszkolnych.” Dziwne przedmioty naszych Dziadków”. Wystawa przedmiotów z życia codziennego epoki PRL	Organizują i oprowadzają Seniorzy z CAS Prądnik Biały
30 sierpnia	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze : Szlakiem krakowskich teatrów	Zapisy w biurze CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.