

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

O BOWIĄZUJE OD 1 października HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Październik 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia: 7,14,21,28 października
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 7,14,21,28 października
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: 7,14,21,28 października
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 1,8,15,22 października
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr .I	1,8,15,22,29 października/sala gimnastyczna/
	17.45-18.30	Gimnastyka korekcyjna gr. II	Zajęcia: 1,8,15,22,29

			października/sala gimnastyczna/
	15.45-16.45	Zajęcia z obsługi smartfonów	Zajęcia: 1,8,15,22,29 października/sala gimnastyczna/
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	2,9,16,23 października
	10.00-11.00	Trening umysłu	Grupa I/ 2,16 października/ Grupa II /9,23 października/
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	2,9,16,23 października
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	2,9,16,23 października
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	3,10,17,24,31 października
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe I	Gr. zaawansowana/sala komputerowa ZSO nr.16/ 3,10,17,24 października
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe II	Gr. początkująca/sala komputerowa ZSO nr.16 3,10,17,24 października
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje Komputerowe w pracowni komputerowej przy ul. Pachońskiego 8	4,11,18 października

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Październik 2024

23 października	16.30-19.30	Spotkanie uczestników projektu "Smaki lata zamknięte w słoikach"	Zapisy w biurze CAS. Ilość miejsc ograniczona
16 października	19.00-21.00	Spektakl „Wesele” w Teatrze im. J. Słowackiego	Zapisy w biurze CAS. Ilość miejsc ograniczona
29 października	10.45-12.45	Wykład historyczny w plenerze: Szlakiem Wincentego Wodzinowskiego. Druga część zajęć, zwiedzanie wystawy czasowej w Muzeum Krakowa	Zapisy w biurze CAS. Ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy