

## 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

### OBOWIĄZUJE OD 2 listopada HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia: 4,18,25 listopada
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 4,18,25 listopada
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: 4,18,25 listopada
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 5,12, 26 listopada
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr .I	5,12,19,26 listopada /sala gimnastyczna/
	17.45-18.30	Gimnastyka korekcyjna gr. II	5,12,19,26 listopada /sala gimnastyczna/

	15.30.-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	Zajęcia: 5,12,19,26 listopada
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	6,13,20,27 listopada
	10.00-11.000	Trening umysłu	Grupa I/ 6,20 listopada Grupa II /13,27 listopada/
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	6,13,20,27 listopada
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	6,13,20,27 listopada
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	7,14,21,28 listopada
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe I	Gr. zaawansowana/sala komputerowa ZSO nr.16/ 7,14,21,28 listopada
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe II	Gr. początkująca/sala komputerowa ZSO nr.16 7,14,21,28 listopada
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje Komputerowe w pracowni komputerowej przy ul. Pachońskiego 8	8,22,29 listopada

## ZAJĘCIA DODATKOWE:

**Listopad 2024**

7 listopada	Godz.19.00-20.00	Koncert „Piosenki Anny German” w wykonaniu Zoriny Grzybowskiej z zespołem	Zapisy w biurze CAS. Ilość miejsc ograniczona
15 listopada	Godz.10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Zaduszny spacer po Cmentarzu Rakowickim	Zapisy w biurze CAS. Ilość miejsc ograniczona

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*