



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie
(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel.518-329-303

E-mail: caspradnik@gmail.com

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostały zawieszane do odwołania

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 jesteśmy do Państwa dyspozycji i udzielania wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie
Prosimy o zgłaszanie potrzeby zrobienia i dostarczenia zakupów przez wolontariuszy

Zajęcia odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>

OBOWIĄZUJE od 20 maja 2020

Harmonogram zajęć stałych – maj 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek	11.00-11.45	Zajęcia taneczne; 4,11,18,25	https://forms.gle/4nVbRGKfiJ179KRz8
	14.00-14.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa; 4,11,18,25	https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6
	16.50-17.50	Kurs fotograficzny; 18,25	https://forms.gle/31UZJn9BaaMujxGD7
Wtorek	11.00-11.45	Gimnastyka korekcyjna Zdrowy kręgosłup; 12,19,26	https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8
	17.00-18.00	Kurs komputerowy 5,12,19,26	https://forms.gle/yWWiX115FnR6XNYx7
Środa	11.00-11.45	Zajęcia taneczne; 6,13,20,27	https://forms.gle/4nVbRGKfiJ179KRz8
	14.00 – 14.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa; 6,13,20,27	https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6
Czwartek	11.00-11.45	Gimnastyka korekcyjna Zdrowy kręgosłup; 7,14,21,28	https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8

	14.00 – 15.10	Zdrowy styl życia 2 podłączenia po 30' z przerwą; 7,14,21,28	https://forms.gle/mUfnhMoggoe1cWGy6
Piątek	11.00-11.45	Gimnastyka korekcyjna Zdrowy kręgosłup; 8,15,22,29	https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8

Uwaga

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.