



## 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](mailto:caspradnik@gmail.com)

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostały zawieszony 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 1 czerwca 2020**

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2020

| dzień                          | godzina       | rodzaj zajęć                              | Link do formularza (lista obecności)  |
|--------------------------------|---------------|---|---|
| Poniedziałek<br>01,08,15,22,29 | 11.00-11.45   | Zajęcia taneczne                          | <a href="https://forms.gle/s5dcp57CCHcHr94s8">https://forms.gle/s5dcp57CCHcHr94s8</a> |
|                                | 14.00-14.45   | Gimnastyka ogólnorozwojowa                | <a href="https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6">https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6</a> |
|                                | 16.50-17.50   | Kurs fotograficzny                        | <a href="https://forms.gle/31UZJn9BaaMujxGD7">https://forms.gle/31UZJn9BaaMujxGD7</a> |
| Wtorek<br>02,09,16,23,30       | 11.00-11.45   | Gimnastyka korekcyjna<br>Zdrowy kręgosłup | <a href="https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8">https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8</a> |
|                                | 17.00-18.00   | Kurs komputerowy                          | <a href="https://forms.gle/yWWiX115FnR6XNYx7">https://forms.gle/yWWiX115FnR6XNYx7</a> |
| Środa<br>03,10,17,24,          | 11.00-11.45   | Zajęcia taneczne                          | <a href="https://forms.gle/s5dcp57CCHcHr94s8">https://forms.gle/s5dcp57CCHcHr94s8</a> |
|                                | 14.00 – 14.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa                | <a href="https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6">https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6</a> |
| Czwartek<br>04,18,25,          | 11.00-11.45   | Gimnastyka korekcyjna<br>Zdrowy kręgosłup | <a href="https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8">https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8</a> |

|                       |               |  |   |
|-----------------------|---------------|--|---|
|                       | 14.00 – 15.10 | Zdrowy styl życia<br>2 podłączenia po 30' z<br>przerwą | <a href="https://forms.gle/mUfnhMoggoe1cWGy6">https://forms.gle/mUfnhMoggoe1cWGy6</a> |
| Piątek<br>05,12,19,26 | 11.00-11.45   | Gimnastyka korekcyjna<br>Zdrowy kręgosłup              | <a href="https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8">https://forms.gle/LCYoEX1w4MEhYvsx8</a> |

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.**