



## 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 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 1 lipca 2020**

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 6,13,20,27	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 7,14,21,28	11.00-11.45	Gimnastyka korekcyjna 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 1,15,22,29	14.00 – 14.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	<a href="https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6">https://forms.gle/Ui2zdFGHfiZYDw7r6</a>
Czwartek 2,9,16,23,30	14.00 – 15.10	Zdrowy styl życia 2 podłączenia po 30' z przerwą	<a href="https://forms.gle/mUfnhMoggoe1cWGy6">https://forms.gle/mUfnhMoggoe1cWGy6</a>

Piątek 3,10,17,24,31	11.00-11.45	Gimnastyka korekcyjna 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.**