



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

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 jesteśmy do Państwa dyspozycji i udzielania wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie

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

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPIPS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 koordynator jest do Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie.

Obowiązuje od 14 sierpień 2020

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 3,10,17,24	10.15-11.00	Zajęcia taneczne- online	https://forms.gle/s5dcp57CCHcHr94s8
	14.00- 14.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa- online	https://forms.gle/AVYZWGnMy4G1pYedA
	16.50-17.50	Kurs fotograficzny - online	https://forms.gle/swsdjLQ6iwUgyHdp7
17	10.00-13.00	Wycieczka z przewodnikiem: Dzieje Żydów Krakowskich Zbiórka Stara Synagoga, ul. Szeroka - g.10.00	https://forms.gle/KiQPLiLrPGSfKVVKA

31	14.00-20.00	Wycieczka z kolacją i przewodnikiem, statkiem do Tyńca. Zbiórka przy moście Grunwaldzkim g.13.30	https://forms.gle/BJ4zYh3yrjH5LDUi8
Wtorek 4,11	11.00-14.00	Zdrowy styl życia – zbiórka w parku Zaczarowanej Drożki.	https://forms.gle/mUfnhMoggoe1cWGY6
18,25	11.00-14.00	Zdrowy styl życia – w siedzibie CAS PCZ	https://forms.gle/mUfnhMoggoe1cWGY6
4,11,18,25	17.00-18.00	Kurs komputerowy - online	https://forms.gle/yWWiX115FnR6XNYx7
	15.00-18.00	Kurs rękodzieła – w siedzibie CAS PCZ	https://forms.gle/FtpPjGLZpsnRQMzw7
Środa 5,12	14.00 – 14.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa- online	https://forms.gle/AVYZWGnMy4G1pYedA
5,12	15.00- 18.00	Kurs ogrodniczy – wyście do Ogrodu Botanicznego	https://forms.gle/4s1yKQHhwjAaKwJN9
19,26	15.00- 18.00	Kurs ogrodniczy – w siedzibie CAS PCZ	https://forms.gle/4s1yKQHhwjAaKwJN9
Czwartek 6,13,27	14.00 – 15.30 15.30-17.00	Nordic I gr. początkująca - spacer Nordic I gr. zaawansowana - spacer	https://forms.gle/tAAPYsgFeueWSEhw8
20	8.30-16.30	Wycieczka do Skansenu w Wygiełzowie i na dreżyny. Zbiórka parking ul.Dobrego Pasterza 100 (pawilon)	https://forms.gle/HCnHRyRujy7e8scA9
Piątek 7,14,21,28	16.00-19.00	Przygotowanie do turystyki Zbiórka ul. Strzelców, aut.193 przystanek przy ALTI	https://forms.gle/JnmNvsGc5xAJizeDA

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 online.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.