



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

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	13.00 - 17.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	12.00 - 16.00

OBOWIĄZUJE OD 7 CZERWCA 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWIEC 2021

(miesiąc)

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 7, 14, 21, 28	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - online (45 min.)	https://forms.gle/bWEMZBwQEmKCRbnUA
7, 21, 28	12.00-13.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/YacTcLKJi5N3Z52g8
7, 14, 28	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	https://forms.gle/RHcSGjgsJxocfors8
7, 14, 28	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – online (45 min.)	https://forms.gle/afeG9ucGr2gP4EN89
Wtorek 1, 8, 15, 22	10.15-11.00	Aerobic wodny - 45 min. AQUA PARK zbiórka 10.00	https://forms.gle/NwE7ftB9pfPRaHks5
1	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - online (2h) 3 wejścia po 40 min.	https://forms.gle/k12u42gMngqMTySF6
8, 22	12.30-13.30	Turystyka piesza - CAS	https://forms.gle/eGhsT962Tb2VPwgB6

22	18.00-18.45	Zajęcia taneczne – online 45 min.	https://forms.gle/afeG9ucGr2gP4EN89
22	19.00-20.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	https://forms.gle/RHcSGjgsJxocfors8
29	10.00-12.00	Historia sztuki - 2h wyjście do muzeum (zbiórka przed Teatrem im. J. Słowackiego)	https://forms.gle/tYAnpaav975nUHUj7
22, 29	14.00-15.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - CAS	https://forms.gle/m4YPvCo3AMJzfBuE9
Środa 2, 9, 16, 23	10.15-11.00	Aerobic wodny - 45 min. AQUA PARK zbiórka godz. 10.00	https://forms.gle/NwE7ftB9pfPRaHks5
2, 9, 16, 23, 30	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	https://forms.gle/nZE1CDaUHCyAaCk99
9, 16, 23	15.00-16.00	Kurs języka angielskiego II- online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/hYFMemDG3Uxosv3P7
9, 16, 23	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/ac4bVRdsy88GWrQH6
Czwartek 10	9.00-17.00	Turystyka piesza - wycieczka do Niedzicy i Kacwina (zbiórka 8.30 na przystanku MPK ul. Majora)	https://forms.gle/atYui6GPjpNWKoDj9
17, 24	11.30–12.30	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/YacTcLKJi5N3Z52g8
17, 24	14.30-15.15	Nordic - stacjonarnie (zbiórka przed CAS)	https://forms.gle/v4XYagCqZnnC5kmd8
Piątek 11, 25	10.00-11.30	Gry stolikowe - 2 x po 45 min. w Parku Kieszonkowym "Ogród nad Sudolem" (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/AyjFhCKgfrtSk4be9
4, 11, 18, 25	12.00-13.00	Zdrowy styl życia – miejsce spotkania zostanie ustalone w terminie późniejszym (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/wq5UU1ziU7bBH1Zm9
11, 18, 25	15.00-16.00	Florystyka - online (1h) 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/V6kdUBuUnUa7DxRB9

ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
CZERWIEC	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek 21	16.00-18.00	Spotkanie przygotowane przez CAS MIECHOWITY - online ID; 4057514700 HASŁO; 123	https://forms.gle/7nJopLw8kkPHj8cN9
Wtorek 1, 15	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - CAS (1.06. - Urodziny miesiąca)	https://forms.gle/Wb46Zod5RxB5vZFW9
1, 8, 15, 22, 29	13.00-17.00	Kawiarenka - CAS	
CZERWIEC	12,00-16,00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

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.