



## 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)

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

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

**OBOWIAZUJE OD 18 LUTEGO 2022**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LUTY 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 7, 14, 21, 28	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - <b>45 min. online</b>	<a href="https://forms.gle/d7VhyjKeoBEZKzDg9">https://forms.gle/d7VhyjKeoBEZKzDg9</a>
7, 14, 21, 28	12.00-13.00	Trening pamięci - <b>online (1h) 2 wejście po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/Rjm2SqTiCeCaQxLC6">https://forms.gle/Rjm2SqTiCeCaQxLC6</a>
7	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>CAS (2h)</b>	<a href="https://forms.gle/1fNNyCtmMoxCWQzL9">https://forms.gle/1fNNyCtmMoxCWQzL9</a>
14, 28	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>online (1h)</b>	
14, 28	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – <b>online (1x45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/iYZe7gEd5vQaCCoG7">https://forms.gle/iYZe7gEd5vQaCCoG7</a>
<b>Wtorek</b> 8, 22	13.00-14.00	Trening pamięci - <b>online (1h) 2 wejście po 30 min.</b>	
22	16.45-18.15	Zajęcia taneczne – <b>online (2x45 min.)</b>	

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



<b>Środa</b> 2, 9,	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min. online</b>	<a href="https://forms.gle/UfLr3arurKbypwsMA">https://forms.gle/UfLr3arurKbypwsMA</a>
16, 23	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min. online</b>	<b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>
2,23	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/7jxgUsdxY84Gj2ci9">https://forms.gle/7jxgUsdxY84Gj2ci9</a>
2, 23	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/chX1kpVWeZiZSrza6">https://forms.gle/chX1kpVWeZiZSrza6</a>
<b>Czwartek</b> 3	12.00-13.00	Gry stolikowe - 1 h - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Rnjr9XQ5SLuwWRjP8">https://forms.gle/Rnjr9XQ5SLuwWRjP8</a>
10	12.00-14.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 2h - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/ZMbyMs1iXZWzd4mQ9">https://forms.gle/ZMbyMs1iXZWzd4mQ9</a>
17	12.30-14.30	Historia sztuki - 2 h - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/5a3zzGHRBmLux49a7">https://forms.gle/5a3zzGHRBmLux49a7</a>
<b>Piątek</b> 4	14.00-16.00	Arteterapia - 2 h - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/4idXmuSiKwjWDpoW9">https://forms.gle/4idXmuSiKwjWDpoW9</a>
11	14.00-16.00	Zdrowy styl życia - 2 h - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/2Hp3iKxD8GWBQcks5">https://forms.gle/2Hp3iKxD8GWBQcks5</a>
18	14.00-16.00	Florystyka - 2 h - <b>CAS</b>	<b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>
25	14.00-16.00	Florystyka - 2 h - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/2jJHuwgMDYRb8jeG8">https://forms.gle/2jJHuwgMDYRb8jeG8</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>LUTY</b>	<b>online 24 h</b>	<b>Rekrutacja uczestników do CAS - online</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
<b>Poniedziałek</b> 21	16.00-18.00	<b>IMPREZA</b> - przygotowana przez CAS Miechowity - <b>online</b>	ID; 4057514700 HASŁO; 123

<b>Wtorek</b> 1, 8 15, 22	10.00-11.30	Aerobic wodny - Park Wodny 90 min. - zbiórka o 9.45	Zapisy u Teresy R.
1	11.00-13.00	Muzeum Czartoryskich Zapisy w Harmonogramie CAS Miechowity.	Koszt 10 zł. Zbiórka ul. Pijarska 1.
8	11.00-13.00	Muzeum Matejki Zapisy w Harmonogramie CAS Miechowity.	Koszt 10 zł. Zbiórka ul. Floriańska 41.
15	14.00-16.00	Schrony Nowa Huta Zapisy w Harmonogramie CAS Miechowity.	Koszt 10 zł. Zbiórka Kino Światowid.
<b>Czwartek</b> 3	13.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/naQFKkQn78XeJ6RE8">https://forms.gle/naQFKkQn78XeJ6RE8</a>
17	14.30-15.30	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS	
24	11.00-13.00	Spacer z przewodnikiem Szlakiem Zakochanych Zapisy w Harmonogramie CAS Miechowity.	Koszt 10 zł. Zbiórka Plac Matejki.
<b>Piątek</b> 4, 11, 18, 25	10.00-11.30	Aerobic wodny - Park Wodny 90 min. - zbiórka o 9.45	Zapisy u Teresy R.
<b>LUTY</b>	10,00-14,00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM</b> - 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 on**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**