

**Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały**

adres: Kraków ul. Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119

adres mejlowy : [cas.pradnikbialy@gmail.com](mailto:cas.pradnikbialy@gmail.com)

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

poniedziałek	9.30-13.30
wtorek	9.30-13.30
środa	9.30-13.30
czwartek	9.30-13.30
piątek	9.30-13.30

**OBOWIĄZUJE OD 1 marca**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Marzec 2022**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia stacjonarne 7.14.21.28 marzec
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
	16.30-17.30	Zajęcia komputerowe gr. zaawansowana	Pracownia komputerowa SP stacjonarne: 7,14,21,28 marzec
	17.30-18.30	Zajęcia	komputerowa SP

		komputerowe grupa początkująca	stacjonarne: 7,14,21, 28 marzec
wtorek	9.15-10.00	Joga twarzy	Zajęcia online : 3,10,17,24,31 marzec
	16.30-17.30	Gimnastyka korekcyjna	Sala gimnastyczna :1,8 ,15,22,29 marzec
	17.30-18.30	Fitness	Sala gimnastyczna 1,8,15,22,29 marzec
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Stacjonarnie :1,8,15, 22,29 marzec
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne 9,16,23,30 marzec
	10.00-11.00	Trening umysłu	Zajęcia online :2,9,16,23,30 marzec
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia stacjonarne :2,9,16,23,30 marzec
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online : 10,17,24,31 marzec
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne : 3,10,17,24,31 marzec

piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie : 4,18,25 marzec <i>wolontariat</i>
	10.00 -12.00	Wykład historyczny w plenerze: Szlakiem modernistycznej architektury Nowej Huty / 18 marca /	

### ZAJĘCIA DODATKOWE Marzec 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25 marca 2022 r.	11.00-12.30	Zwiedzanie Muzeum Kultury Duchowości Cystersów wraz z Biblioteką w Opactwie Cystersów w Mogile.	Zapisy w biurze CAS .Ilość miejsc ograniczona.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*