



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

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

OBOWIĄZUJE OD 10 MARCA 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 7, 14, 21, 28	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. online	https://forms.gle/ZSe5c1PA18ggmbTD8
7, 14, 21, 28	12.00-13.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/rB7Tns19YAiCfiQK9
7	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (2h)	https://forms.gle/5XXXax4rxz3hzTuv9
14, 28	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	
14, 28	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– online (1x45 min.)	https://forms.gle/5SXJaDMuF5LNQmTQ6

Wtorek 1, 15, 22, 29	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/8NL6LAP1Uz6AotgP7
1, 8	13.00-14.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	
15, 29	14.00-15.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - CAS	https://forms.gle/Xbo8fLq5XvGVcqVY7
22	16.45-18.15	Zajęcia taneczne – online (2x45 min.)	
Środa 2, 9	13.00-13.45	Gry stolikowe - 1 h CAS	https://forms.gle/HF4xTfQhSFgsYqSq9
2, 9, 16, 23, 30	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	https://forms.gle/7fNXsNgw4vCCjJCK8
16, 23, 30	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/3DWCUBWu9kdj5UhQ9
16, 23, 30	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/15huywKScinh8Wsg8
Czwartek 3	10.00-12.00	Turystyka piesza - wycieczka - z przewodnikiem - Mogiła Klasztor - zbiórka przed Kościołem ul. Klasztorna o godz. 9.45	https://forms.gle/8sKaNek3Ah5V7jvbA
10,24	14.00-16.00	Arteterapia - 2 h w CAS	https://forms.gle/cpv55DqAhJFeZwnr7
17	13.00-15.00	Historia sztuki - 2 h CAS	https://forms.gle/36vEeiAYPNRkbeLX7
31	10.00-12.00	Turystyka piesza - Warsztaty Wielkanocne w CAS	
Piątek 4, 11, 18, 25	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
4, 11, 18, 25	14.30-15.15	Nordic Walking - Zbiórka przed siedzibą CAS	https://forms.gle/DZnbAS1XLR2H6u3G8

ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
MARZEC	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek-piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA - CAS	Zapisy na dyżury w CAS
Poniedziałek 21	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS Żłoty Wiek - online	ID; 4057514700 HASŁO; 123
Wtorek 1	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (urodziny miesiąca)	https://forms.gle/YbLJkVpjJdHt1576
8	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS	
MARZEC	10,00-14,00	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 on**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**