

**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 8 lipca**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2022**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia: 4,11,18,25 lipca
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
wtorek	9.15-10.00	Joga twarzy	Zajęcia online 5,12,19 lipca
	9.00-10.00	Gimnastyka korekcyjna	5,12,19,26 sala

			ćwiczeń Dworek Białoprądnicki
	10.00-11.00	Nordic Walking	5,12,19,26 plener Dworek Białoprądnicki
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Stacjonarne:5,12,19 ,26 lipca
środa	11.30-12.30	Kawiarenka Seniora	Spotkania stacjonarne: 5,12,19,26 lipca
	10.00-11.00 <i>13 lipca</i> 11.00-13.00 <i>15 lipca</i>	Trening umysłu	13 i 15 lipca
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Zajęcia: 6,13,20,27 lipca
czwartek	9.30-10.30	Porozmawiajmy o zdrowiu	Wykłady online : 7,14,21,28 lipca
	10.00-12.00	Plastyka :zajęcia warsztatowe	zajęcia stacjonarne : 7,14,21,28 lipca
piątek	12.00-14 00	Konsultacje /komputerowe/	Stacjonarnie : 8,15,22,29 lipca

## ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22 lipca	15.00-20.00	Piknik w Dolinie Będkowskiej : spacer Nordic Walking, spotkanie z historią doliny, muzyczna biesiada i smakołyki z grila..	Spotkanie przy busach o godz.15.00 Parking Lidla ul.Pachońskiego 5B
25 lipca	13.00-14.00	Pokaz multimedialny Islandia w pigułce,wspomnienia z podróży.Spotkanie prowadzi Teresa E.	Sala przy naszej siedzibie ul.Pachońskiego 8

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*