

## 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 11 lipca

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Lipiec 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia:3,10,17, 24,31 lipca
	10.00-11.00 I grupa średnio zaawansowana		
	11.30-12.30 II grupa zaawansowana		
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 4,11,18,25 lipca
	10.30-11.15	Gimnastyka korekcyjna w plenerze	4,,18,25 lipca Siłownia plenerowa 11 lipca zajęcia odwołane
	11.15-12.00	Nordic Walking	4,,18,25 lipca zajęcia w plenerze

			11 lipca zajęcia odwołane
	12.30-13.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 4.,18,25 lipca 11 lipca zajęcia odwołane
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	Spotkania : 5,12 lipca
	10.00-11.000	Trening umysłu	Spotkania : 5,12 lipca
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania : 5,12lipca
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 5,12,19,26 lipca
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Spotkania: 6,13,20,27 lipca
piątek	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 7,21 lipca

## ZAJĘCIA DODATKOWE

Lipiec 2023

dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
14 lipca 2023 r.	10.00-13.00	Zakończenie zajęć z zakresu Treningu Pamięci na barce Wiślany Ogród. W programie: zabawy i gry umysłowe, poczęstunek, rejs po Wiśle z przewodnikiem	Spotkanie przy barce. Informacji na tematy organizacyjne udziela Beata Furgalska
6 lipca 2023 r.	10.00-12.00	Udział w Turnieju Molkky	DPS przy ul. Kluzeka /ogród/
29 lipca 2023r.	8.00-19.30	Wyjazd na wycieczkę do Bielska Białej .Zwiedzanie miasta, wyjazd na Szyndzielnię.	Zbiórka parking przy Lidl ul. Pachońskiego 5B

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*