

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119

adres mejlowy : 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 sierpnia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Sierpień 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00 grupa początkująca O	J .angielski	Zajęcia:7,14,21, 28 sierpnia
	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 : 22 i 29 sierpnia
	10.30-11.15	Gimnastyka korekcyjna w plenerze	1,8,22,29 sierpnia Siłownia plenerowa
	11.15-12.00	Nordic Walking	1,8,22,29 sierpnia zajęcia w plenerze
		Zajęcia z obsługi	zajęcia:

	12.30-13.30	smartfonów	1,8,22,29 sierpnia
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	Spotkania : 23,30 sierpnia
	10.00-11.000	Trening umysłu	Spotkania : 23,30 sierpnia
	11.00 -12.00	Kawiarenka Seniora	Spotkania : 2,9,23,30 sierpnia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	Spotkania : 2,9,16,23,30 sierpnia
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	Spotkania: 3,10,17,24,31 sierpnia
	10.00-12.00	Konsultacje /komputerowe/	Spotkania: 11,18,25 sierpnia
piątek			

ZAJĘCIA DODATKOWE

Sierpień 2023

Dzień tygodnia	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
4 sierpnia 2023 r.	10.00-11.00	Wykład historyczny w plenerze. „Wokół ul. Jana”	
8 sierpnia 2023 r.	11.00-12.00	Zwiedzanie wnętrza Teatru im.J.Słowackiego z przewodnikiem	Spotkanie przed wejściem głównym do teatru. Bilety w cenie 10 zł od osoby
8 sierpnia 2023 r.	14.00	Udział w I Letnim Turnieju Brydżowym	Spotkanie w Klubie Studenckim ŻACZEK UL.3 Maja
25 sierpnia 2023 r.	10.00-12.00	Wykład historyczny:Szlakiem Włodzimierza Tetmajera. Zwiedzanie wystawy „Włodzimierz Tetmajer. Siła barw i temperamentu”	Zbiórka godz..10.00 w holu Muzeum Krakowa Rynek Główny 25.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

