

## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119

adres e-mail : [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

### O BOWIĄZUJE OD 31 lipca HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Lipiec 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia: 1,8,15,22,29 lipca
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 1,8,15,22,29 lipca
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: 1,8,15,22,29 lipca
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 2,9,16,23,30 lipca
	10.00-10.45	Gimnastyka korekcyjna w plenerze	Siłownia plenerowa Zajęcia: 2,9,16,23,30 lipca
	11.00-11.45	Nordic Walking	Teren wokół Dworku Zajęcia: 2,9,16,23,30 lipca
	13.00-14.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	zajęcia: 2,9,16,23,30 lipca

środa	9.15-10.00	Joga twarzy	10 lipca
	10.00-11.000	Trening umysłu	10 lipca
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	3,10,17,24,31 lipca
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	3,10,17,24,31 lipca
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	4,11,18,25 lipca
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje Komputerowe w pracowni komputerowej przy ul.Pachońskiego 8	5,12,19,26 lipca

## **ZAJĘCIA DODATKOWE**

**Lipiec 2024**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
12 lipca	10.00-13.00	Zakończenie roku edukacyjnego z Treningu Pamięci.	Miejsce zbiórki Kino Agrafka
17 lipca	10.30-11.30	Zwiedzanie wystawy multimedialnej „Kaplica Sykstyńska „	Ilość miejsc ograniczona.Zapisy w biurze CAS.
26 lipca	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze : "Historia krakowskiego kina"	Zapisy w biurze CAS
31 lipca	10.00-13.00	Udział reprezentacji CAS w Turnieju Mollky w DSP ul. Kluzeka	Zapisy w biurze CAS
31 lipca	10.00-13.00	Wycieczka do Instytutu Farmakologii w Bronowicach,Zwiedzanie zespołu pałacowo-parkowego.	Zapisy w biurze CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*