

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119

adres e-mail : 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 BOWIAŻUJE OD 1września HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Wrzesień 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia: 16,23,30 września
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 16,23,30 września
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: 16,23,30 września
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 3,10,17,24 września
	10.00-10.45	Gimnastyka korekcyjna w plenerze	Siłownia plenerowa Zajęcia: 3,10,17,24 września
	11.00-11.45	Nordic Walking	Zajęcia: 3,10,17,24 września
		Zajęcia z obsługi	Zajęcia: 3,10,17,24

	13.00-14.00	smartfonów	wrzesnia
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	4,18,11,25 wrzesnia
	10.00-11.000	Trening umysłu	Grupa I/ 4,18 wrzesnia/ Grupa II /11,25 wrzesnia/
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	4,11,18,25 wrzesnia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	4,11,18,25 wrzesnia
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	5,12,19,26 wrzesnia
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje Komputerowe w pracowni komputerowej przy ul. Pachońskiego 8	6,13,20,27 wrzesnia

Zajęcia dodatkowe

Wrzesień 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5 września	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Tajemnice Małego Rynku	Zapisy w biurze CAS
6 września	8.30-16.00	Wyjazd intergracyjno- edukacyjny do gospodarstwa agroturystycznego Zagroda Edukacyjna Pszczółka	Wyjazd z parkingu Lidla ul.Pachońskiego 5A
15 września	14.00-18.00	Wystawa prac plastycznych Seniorów w Dworku Białoprądnickim	Zapisy w biurze CAS
26-27 września		Udział w IX Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Zapisy w biurze CAS i u instruktora zajęć ruchowych

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy