

## 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

### OBOWIĄZUJE OD 13 grudnia HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – grudzień 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia: 2,9,16 grudnia
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 2,9,16 grudnia
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: 2,9,16 grudnia
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 3,10,17 grudnia
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr .I	3,10,17 grudnia/sala gimnastyczna/
	17.45-18.30	Gimnastyka korekcyjna gr. II	3,10,17 grudnia /sala gimnastyczna/
		Zajęcia z obsługi	Zajęcia: 3,10,17

	15.30.-16.30	smartfonów	grudnia
środa	9.15-10.00	Joga twarzy	4,11,18 grudnia
	10.00-11.000	Trening umysłu	Grupa I/ 4,18 grudnia Grupa II /11 grudnia/
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	4,11,18 grudnia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	4,11,18 grudnia
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	5,12,19 grudnia
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe I	Gr. zaawansowana/sala komputerowa ZSO nr.16/ 5,12,19 grudnia
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe II	Gr. początkująca/sala komputerowa ZSO nr.16 5,12,19 grudnia
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje Komputerowe w pracowni komputerowej przy ul. Pachońskiego 8	6,13 grudnia

## ZAJĘCIA DODATKOWE:

**Grudzień 20224**

4 grudnia	Godz.12.00	Koncert dla Seniorów w Centrum Kongresowym ICE	
7 grudnia	Godz.10.00-13.00	Zbiórka karmy dla krakowskiego schroniska dla zwierząt. Współpraca z Radą Dzielnicy IV Prądnik Biały	Karmę można przynosić w tygodniu od 2 do 6 grudnia do siedziby CAS w godzinach 10.00-12.00
10 grudnia	Godz.10.30-12.00	Warsztaty stroików i dekoracji świątecznych	Zapisy w biurze CAS. Ilość miejsc ograniczona
13 grudnia	Godz.10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Plac na Stawach	Spotkanie przy kinie Kijów
18 grudnia	Godz.16.30	Spotkanie Świąteczne dla uczestników projektu CAS Prądnik Biały w Dworku Białoprądnickim	Ilość miejsc ograniczona .Zapisy w biurze CAS ul. Pachońskiego 8

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**