

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachoskiego 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

OBOWIĄZUJE OD 22 stycznia HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia: 13,20,27 stycznia
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 13,20,27 stycznia
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia : 13,20,27 stycznia
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia : 7,14,21,28 stycznia
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr .I	7,14,21,28 stycznia
	17.45-18.30	Gimnastyka korekcyjna gr. II	7,14,21,28 stycznia /sala gimnastyczna/
	15.30.-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	7,14,21,28 stycznia /sala gimnastyczna/

środa	9.15-10.00	Joga twarzy	8,15,,28 stycznia 22 stycznia nie ma zajęć
	10.00-11.000	Trening umysłu	Grupa I/ 8, stycznia Grupa II /16,29 22 stycznia nie ma zajęć
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	8,15,22,29 stycznia
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	8,15,22,29 stycznia
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	9,16,23,30 stycznia
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe I	Gr. zaawansowana/sala komputerowa ZSO nr.16/ 9,16 stycznia
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe II	Gr. początkująca/sala komputerowa ZSO nr.16 / 9,16 stycznia
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje Komputerowe w pracowni komputerowej przy ul. Pachońskiego 8	10.17,24,31 stycznia

ZAJĘCIA DODATKOWE:
styczeń 2025

24 stycznia	Godz.10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Wokół Placu Biskupiego	Na zajęcia obowiązują zapisy
25 stycznia	Godz.11.00	Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Seniorzy dla sztabu przy Politechnice Krakowskiej	Zapisy na wypiek ciast w biurze CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy