



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 571 360 181

E-mail: caspradnik@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	12.00 - 16.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

OBOWIAZUJE OD 03.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - MARZEC 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 3,10,17,31	10.00-12.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/VHCPcTeTYV3R32V38
3,10,17,24	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/aCiNab1wLz2sEEWDA
3,17,31	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min	https://forms.gle/oJjWsqtgAZUsdTsh9

10,31	12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/uogy2aZNxWxEC9Gi9
24	12.30-14.00	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa W.)	https://forms.gle/np5TDnpQRohdS2Si8
Wtorek 4,11	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/z1CE34Eo2wZwaXeW9
4	14.30-16.30	Historia Sztuki - Wykład, 2 h CAS	https://forms.gle/Toq5PhARnGTVU3397
11 25	15.00-16.30 15.30-17.00	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/ERdBJUjYusJsyos37
18	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	https://forms.gle/uZMc1PAPKVJJJaX9s6
18	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/9asb9eVylRjG8QMR6
Środa 5,19	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/7kB9QtCwAvMHbwKd8
12	10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS	https://forms.gle/vuZmM1zznwdbuTx78
5	13.00-14.30	Artystyczne - MALARSTWO 2 x 45 min, CAS	
12	13.00-14.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Małgosia P.)	
26	10.00-11.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ania W.)	
19	13.00-15.00	Szycie, haftowanie - 2 h CAS	https://forms.gle/Y9j3waktU3UUUkZ8
26	12.30-13.15	Nordic-Walking 1 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/pe9E45XUoCFL1VZF6

Czwartek 6,13,27	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	https://forms.gle/mnM2sfj4dNrw5nL4A
6,13,20,27	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/HYE4xu6bKz426zLe7
20	10.00-10.45	Nordic-Walking 1 x 45 min, zbiórka przed CAS	
20	11.00-12.00	Wiedza Obywatelska - (Spotkanie z przedstawicielem Policji) - 1 h CAS	
Piątek 7,14	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
7,21,28	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
14	14.00-16.00	Trening pamięci - 2h CAS	

ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek - piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS
Poniedziałek 3-7		Turniej Rusz Głową -	Lista obecności
Wtorek 18,25	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
25	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 1h CAS	https://forms.gle/KgeeMekKQeraaAbPA
Środa 26	15.30-17.00	Warsztaty Manualne. Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Razem	WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności

		Możemy Więcej” z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP Nr 2	
Piątek 21,28	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
7 21	15.30-16.30 16.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - DZIEŃ KOBIET - 1h CAS Spotkanie z manicurzystką - 1 h CAS	
Niedziela 9	15.00-17.00	Filmowa wersja opery Cyganeria. Multikino, ul. D.Pasterza 128	Zapisy u B. Wesołowskiej Lista obecności
23	11.00-19.00	Wiosenny Turniej Rummikub w Krakowie - Festiwal Gier- Festiwal i Targi Gier Planszowych Book Game- sala Budapeszt, ul. Galicyjska 9	Zgłoszenia indywidualne Lista obecności
MARZEC	12.00-16.00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.