

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 BOWIĄZUJE OD 1 marca HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Marzec 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	
Wtorek 4,11,18,25	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	
	17.00-17.45	Gimnastyka korekcyjna gr. I	
	17.45-18.30	Gimnastyka korekcyjna gr. II	
	15.30.-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	

Środa 5,12,19,26	9.15-10.00	Joga twarzy	
	10.00-11.000	Trening umysłu / 5,19 I grupa/ /12, 26 II grupa/	
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	
Czwartek 6,13,20,27	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe I	
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe II	
Piątek 7,14,21,27	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje Komputerowe w pracowni komputerowej przy ul. Pachońskiego 8	

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Marzec 2025

5 marca	Godz.13.00-17.00	V Turniej Rusz Głową – turniej brydżowy	Zapisy w biurze CAS
7 marca	Godz.10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Słynne Krakowianki oraz zwiedzanie wystawy czasowej w Kamienicy Hipolitów „Siłaczki”	Na zajęcia obowiązują zapisy
21 marca	Godz.19.00	Wyjście do Teatru Ludowego Scena Pod Ratuszem na spektakl” Boska”	Zapisy w biurze CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy