

## 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 czerwca HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Czerwiec 2025

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                              | uwagi                                                             |
|--------------|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 9.00-10.00  | Język angielski grupa początkująca        | <b>2,9,16,23,30 czerwiec</b><br><b>Ul .Pachońskiego 8</b>         |
|              | 10.00-11.00 | Język angielski grupa średniozaawansowana | <b>2,9,16,23,30 czerwiec</b><br><b>ul. Pachońskiego 8</b>         |
|              | 11.30-12.30 | Język angielski grupa konwersacyjna       | <b>2,9,16,23,30 czerwiec</b><br><b>ul. Pachońskiego 8</b>         |
| wtorek       | 9.30-10.30  | Naturalne terapie dla zdrowia i urody     | <b>3,10,17,24 czerwiec</b><br>Sala ul.Pachońskiego 8              |
|              | 17.00-17.45 | Gimnastyka korekcyjna gr .I               | <b>3,10,17,24 czerwiec</b><br>Sala gim. ZSP 16 ul. Mackiewicza 15 |
|              | 17.45-18.30 | Gimnastyka                                | <b>3,10,17,24 czerwiec</b>                                        |

|          |              |                                                     |                                                                                                                      |
|----------|--------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              | korekcyjna gr. II                                   | Sala gimnast. ZSP 16<br>ul. Mackiewicza 15                                                                           |
|          | 15.30.-16.30 | Zajęcia z obsługi<br>smartfonów                     | <b>3,10,17,24 czerwiec</b><br>Sala ul.Pachońskiego 8                                                                 |
| środa    | 9.15-10.00   | Joga twarzy                                         | <b>11,18,25 czerwiec</b> Sala<br>ul.Pachońskiego 8<br><b>4 czerwca zajęć nie ma</b>                                  |
|          | 10.00-11.000 | Trening umysłu                                      | <b>/ 18 czerwiec I grupa/<br/>4 czerwca zajęć nie ma<br/>/11,25 czerwiec II<br/>grupa/</b> Sala<br>ul.Pachońskiego 8 |
|          | 11.00 -12.00 | "Warsztaty aktywności<br>obywatelskiej przy kawie". | <b>4,11,18,25 czerwiec</b><br>Sala ul.Pachońskiego 8                                                                 |
|          | 12.00-14.00  | Zajęcia brydżowe                                    | <b>4,11,18,25 czerwiec</b><br>Sala ul.Pachońskiego 8                                                                 |
| czwartek | 10.00-12.00  | Warsztaty plastyczne                                | <b>5,12,26 czerwiec sala<br/>ul. Pachońskiego 8</b>                                                                  |
|          | 16.30 -17.30 | Warsztaty komputerowe                               | <b>5,12,26 czerwiec</b> Gr.<br>zaawansowana/sala<br>komputerowa ZSO<br>nr.16/                                        |
|          | 17.30-18.30  | Warsztaty komputerowe                               | <b>5,12,26 czerwiec</b><br>Gr. początkująca/sala<br>komputerowa ZSO<br>nr16                                          |
| piątek   | 10.00-12.00  | Indywidualne konsultacje<br>komputerowe             | <b>6,13,20,27 czerwiec</b><br>sala ul.Pachońskiego 8                                                                 |

## ZAJĘCIA DODATKOWE:

**Czerwiec 2025**

| data               | godzina          | rodzaj zajęć                                                                                                                         | uwagi                                                                                              |
|--------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 czerwca         | 9.00-21.00       | XII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie                                                                                             | Impreza odbywa się na Rynku Głównym i w Parku im.H. Jordana                                        |
| do 25 czerwca      |                  | Zapraszamy do udziału w konkursie plastycznym "Dworki Prądnika Białego". Organizatorem konkursu jest Rada Dzielnicy IV Prądnik Biały | Prosimy o składanie prac do CAS Prądnik Biały ul. Pachońskiego 8, do 25 czerwca.od godz.9.00-13.00 |
| 26 czerwca         | Godz.11.00-13.00 | Wykład historyczny i zwiedzanie wystawy" Miasto zwierząt" w Muzeum Krakowa                                                           | Na zajęcia obowiązują zapisy                                                                       |
| 27 czerwca         | 8.15-16.00       | Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni                                                                                                   | Na wycieczkę obowiązują zapisy Wyjazd z parkingu Lidla                                             |
| 3,10,17,24 czerwca | 18.30-19.30      | Warsztaty tańca towarzyskiego dla Seniorów                                                                                           | Zajęcia odbywają się w Szkole Podstawowej nr.21 ul. Batalionu Skała                                |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*