

Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul. Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119 /koordynatorka Jolanta

pełni dyżury w każdy poniedziałek i środę w godz.10.00-12.00

adres e-mail : cas.pradnikbialy@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 18 sierpnia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – sierpień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	4,11,18,25 sierpień ul .Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	4,11,18,25 sierpień ul .Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	4,11,18,25 sierpień Pachońskiego 8
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	5,12,19,26 sierpień ul.Pachońskiego 8
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	5,12,19,26 sierpień ul.Pachońskiego 8
środa	8.00-8.45	Gimnastyka	6,13,20,27 sierpień

			zajęcia w plenerze, siłownia przy Dworku
	9.00-9.45	Nordic Walking	6,13,20,27 sierpień zajęcia w plenerze w Parku Kościuszki
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	6,13,20,27 sierpień
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	6,13,20,27 sierpień
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	7,14,21,28 sierpień ul. Pachońskiego 8
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	Zajęć w sierpniu nie ma
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	Zajęć w sierpniu nie ma
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	1,8,22 sierpień sala ul.Pachońskiego 8
	11.00-14.00	Zajęcia brydżowe	1,8,22 sierpień u.Pachońskiego 8

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Sierpień 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14 sierpień	Godz.10.00	Turniej Gry w Molkky	DPS ul.Kluzeka 6 Obowiązują zapisy
20 sierpień	Godz.10.30	Wyjście na wystawę malarstwa J. Chełmońskiego w Muzeum Narodowym w Krakowie	Na wyjście obowiązują zapisy.Spotkanie przed wejściem do gmachu głównego muzeum o godz.10.15
22 sierpień	Godz.10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze:Wokół ulicy Krakowskiej	Na spacer obowiązują zapisy
29 sierpień	Godz.8.00 -13.00	Wyjazd do Karniowic: wędrowka po okolicy Dolinek Krakowskich ,spotkanie integracyjne przy grillu i piosenkach biesiadnych w DPS Karniowice	Na wyjazd obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy