

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 24 września

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	15,22,29 wrzesień ul .Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	15,22,29 wrzesień ul.Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	15,22,29 wrzesień Pachońskiego 8
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	2,9,16,23,30 wrzesień ul.Pachońskiego 8
	12.00-13.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	2,9,16,23,30 wrzesień ul.Pachońskiego 8

środa	9.00-9.45	Joga Twarzy	3,10,17,24 wrzesień
	10.00-11.00	Trening Umysłu	3,17 września grupa I 10,24 wrzesień grupa II
	8.00-8.45	Gimnastyka	3,10,17,24 wrzesień zajęcia w plenerze, siłownia przy Dworku
	9.00-9.45	Nordic Walking	3,10,17,24 wrzesień
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	3,10,17,24 wrzesień
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	3,10,17,24 wrzesień
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	4,11,18,25 wrzesień ul. Pachońskiego 8
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	Zajęć w wrześniu nie ma
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	Zajęć w wrześniu nie ma
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	5,12,19,26 wrzesień ul. Pachońskiego 8
	11.00-14.00	Zajęcia brydżowe	5,12,19,26 wrzesień u.Pachońskiego 8

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Wrzesień 2025

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
14 wrzesień	15.00-19.00	Udział w Dzielnicowym Dniu Seniora i konkursie plastycznym Dwory i dworki Prądnika Białego	Spotkanie o godz.15.00 przy Dworku Białoprądnickim
14 wrzesień	16.00	Koncert : Magiczny świat operetki i musicalu w NCK	Ilość biletów ograniczona
18 wrzesień	Godz.10.00-12.00	Wykład w plenerze: Techniczne dziedzictwo Krakowa	Na spacer obowiązują zapisy
24- 25 września	Godz.10.00-16.00	X Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	Obowiązują zgłoszenia według regulaminu zamieszczonego na stronie www.tkkf.com

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy