

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 1 października

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Październik 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia:6,13,20,27 październik ul .Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 6,13,20,27październik UL.Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: 6,13,20,27październik UL.Pachońskiego 8

wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia: 7,14,21,28 październik UL.Pachońskiego 8
	15.30-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	7,14,21,28 październik ul.Pachońskiego 8
	17.00-17.45	Gimnastyka gr.I	7,14,21,28 październik Sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul.Mackiewicza
	17.45-18.30	Gimnastyka gr.II	7,14,21,28 październik Sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul.Mackiewicza
środa	9.00-9.45	Joga Twarzy	1,8,15,22,29 październik
	10.00-11.00	Trening Umysłu	1,15,29 październik gr.I 8,22, październik gr.II
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	1,8,15,22,29 październik
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	1,8,15,22,29 październik
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	2,9,16,23,30 październik
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	2,9,16,23październik gr.I sala komputerowa ZSO nr.16
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	2,9,16,23 październik gr.I sala komputerowa ZSO nr.16
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	3,10,17,24,31 październik ul.Pachońskiego 8
	11.00-14.00	Zajęcia brydżowe	3,10,17,24,31 październik

			zajęcia dla grupy zaawansowanej ul. Pachońskiego 8
--	--	--	--

ZAJĘCIA DODATKOWE:
Październik 2025

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
4 październik	15.00-17.00	Otwarcie wystawy prac uczestników zajęć plastycznych CAS Bieńczyce i Prądnik Biały REALIZM, DEFORMACJA CZY ABSTRAKCJA? CO WYBIERAM? w Klubie Kuźnia Ośrodka Kultury im. C K. Norwida	
17 październik	Godz.10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Wokół ulicy Lipowej	Na spacer obowiązują zapisy
20-25 październik	Godz.10.00-12.00	Zbiórka darów dla Krakowskiego Schroniska dla Zwierząt	Dary prosimy przynosić do siedziby CAS ul. Pachońskiego 8

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy