

## 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](mailto: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 listopada

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH listopad 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	Zajęcia:3,10,17,24 listopad ul .Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	Zajęcia: 3,10,17,24 listopad ul.Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: : 3,10,17,24 listopad ul.Pachońskiego 8

wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia: 4,18,25 listopad ul.Pachońskiego 8
	15.30-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	4,18,25 listopad ul.Pachońskiego 8
	17.00-17.45	Gimnastyka gr.I	4,18,25 listopad Sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul. Mackiewicza
	17.45-18.30	Gimnastyka gr.II	4,18,25 listopad Sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul. Mackiewicza
środa	9.00-9.45	Joga Twarzy	5,12,19,26 listopad
	10.00-11.00	Trening Umysłu	5,19 listopad gr.I 12,26 listopad gr.II
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	5,12,19, listopad
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	5,12,19,26 listopad
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	6,13,20,27 listopad
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	6,13,20,27 listopad sala komputerowa ZSO nr.16 gr.I
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	6,13,20,27 listopad sala komputerowa ZSO nr.16 gr.II
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	7,14,21, listopad ul.Pachońskiego 8

## ZAJĘCIA DODATKOWE:

### Listopad 2025

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
3,17,24 listopad	17.00-18.00	Zajęcia taneczne ,w programie: tańce liniowe prowadzone przez profesjonalnych Tancerzy.	Sala w Szkole Podstawowej nr.21 ul.Bohaterów Batalionu Skała
21 listopad	Godz.10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Wokół Parku Strzeleckiego	Na spacer obowiązują zapisy
19 listopad	Godz.16.30-19.00	Spotkanie integracyjne Smaki Lata zamknięte w słoikach	Na spotkanie obowiązują zapisy

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*