



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt - Koordynatorka Magda – tel. 571 360 181

Dyżury pod telefonem w dni robocze od 12.00 - 17.00

Koordynatorka pełni dyżury w siedzibie CAS w każdą środę 12.00 - 13.00

E-mail: caspradnik@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	12.00 - 16.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

OBOWIĄZUJE OD 12.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LISTOPAD 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
1,15	14.30-15.30	Gimnastyczne	Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Ania)
1	15.30-17.30	Nowe technologie -Komputer	CAS
15	15.30-16.30	Gimnastyczne	Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Ania) (Zdrowy kręgosłup z elementami jogi)

15	16.30-17.30	Taniec	CAS
22	12.00-15.00	Rękodzieło (Florystyka)	CAS
Wtorek			
2,9	10.00-11.00	Aqua aerobics	Brak miejsc-grupa zamknięta Park Wodny
2,30	15.00-17.00	Historia sztuki	CAS
16	15.00-17.00	Wokalne	CAS
Środa			
10	13.00-16.00	Rękodzieło (Florystyka)	CAS
3,17	13.00-16.00	Arteterapia	CAS
Czwartek			
4,11	15.30-16.30	Sportowe - Gimnastyczne	Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Kamila)
Piątek			
5	10.00-11.00	Aqua aerobics	Brak miejsc-grupa zamknięta Park Wodny
5	15.00-17.00	Zdrowy tryb życia	CAS
12,19	13.00-15.00	Trening pamięci	CAS
12	15.00-17.00	Wielokulturowe	CAS
19	15.00-17.00	Gry stolikowe	CAS

ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 2025

dzień tygodnia	data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek Środa Czwartek	1.12-31.12	12.00-16.00	KAWIARENKA SENIORA - Spotkania-integracyjne CAS	Zapisy na dyżury w CAS <u>WOLONTARIAT</u>
Wtorek Piątek	1.12-31.12	13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - Rekrutacja uczestników do CAS	Zapisy na dyżury w CAS <u>WOLONTARIAT</u>
Środa	3.12	12.00	Koncert dla seniora	Zaproszenia
Czwartek	4.12	17.00-22.00	Wycieczka Folk Show	Zapisy w CAS
Piątek	5.12	17.00	Odpooczynek i medytacja	ul.Kopernika 19a
Piątek	5.12	18.00	Spotkanie z Kateryną Dudką w ramach obchodów 30. rocznicy partnerstwa Krakowa i Lwowa	Rynek Główny 20
Poniedziałek	8.12	7.00	Wycieczka - Baseny termalne z atrakcjami wodnymi	Zapisy CAS
Środa	10.12	18.00	Premiera książki Pawła Chmielewskiego „Dziesięciu biednych samurajów. Pierwsi twórcy polskiego komiksu. Tom 2	Rynek Główny 20

Czwartek	11.12	18.00	Wawelski Salon Książki – prezentacja katalogu „Abakanowicz bez reguł. Arrasy i abakany na Wawelu”	Rynek Główny 20
Wtorek	16.12	14.00-15.00	Spotkanie integracyjne	CAS (Wspólne kolędowanie)
Czwartek	18.12	12.00-14.00	Rękodzieło (Malarstwo)	CAS
Czwartek	18.12	10.00-12.00	Multikino-”Piernikowe serce”	Zapisy CAS
Piątek	19.12	17.00	Wigilia dla samotnych	ul.Reymonta 22

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy
