

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 grudnia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH grudzień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	1,8,15grudzień. Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	1,8,15 grudzie ul. Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	Zajęcia: : 1,6,15 grudzień ul. Pachońskiego 8
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia: 2,9,16 grudzień ul.. Pachońskiego 8

	15.30-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	2,9,16 grudzień ul. Pachońskiego 8
	17.00-17.45	Gimnastyka gr.I	2,9,16 grudzień sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul. Mackiewicza
	17.45-18.30	Gimnastyka gr.II	2,9,16 grudzień Sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul. Mackiewicza
środa	9.00-9.45	Joga Twarzy	3,10,17 grudzień
	10.00-11.00	Trening Umysłu	3 grudzień gr.I 10 grudzień gr.II 17 grudzień grupy łączone
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	3,10,17 grudzień
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	3,10,17 grudzień
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	4,11,18 grudzień
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	4,11 grudzień sala komputerowa ZSO nr.16 gr.I
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	4,11 grudzień sala komputerowa ZSO nr.16 gr.II
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	5,12 grudzień ul.Pachońskiego 8

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Grudzień 2025

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
11 grudnia 2025	Godz.12.00	Koncert Świąteczny dla Seniorów w ICE	Zapisy u koordynatora w godz.9.00-12.00 od 1 grudnia osobiście lub telefonicznie.
12 grudnia 2025	Godz.10.00-12.00	Wykład historyczny i zwiedzanie wystawy Szopek Krakowskich	Zapisy u koordynatora w godzinach 9.00-12.00 od 1 grudnia, osobiście lub telefonicznie
18 grudnia 2025	Godz.16.30-19.30	Spotkanie Świąteczne w Dworku Białoprądnickim. Recital Sabiny Orłowskiej	Zapisy u koordynatora w godz.9.00-12.00 codziennie od 1 grudnia.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy