

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 25 stycznia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Styczeń 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	12,19,26 styczeń Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	12,19,26 styczeń Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	12,19,26 styczeń Pachońskiego 8
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	Zajęcia: 13,20,27 styczeń ul.. Pachońskiego 8

	15.30-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	13,20,27 styczeń ul.. Pachońskiego 8
	17.00-17.45	Gimnastyka gr.I	13,20,27 styczeń sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul. Mackiewicza
	17.45-18.30	Gimnastyka gr.II	13,20,27 styczeń Sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul. Mackiewicza
środa	9.00-9.45	Joga Twarzy	7,14,21,28 styczeń
	10.00-11.00	Trening Umysłu	7 styczeń gr.I 14 styczeń gr.II 21 styczeń gr.I 28 styczeń gr.II
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	7,14,21,28 styczeń
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	7,14,21,28 styczeń
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	8,15,22,29 styczeń
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	8,15,22, styczeń sala komputerowa ZSO nr.16 gr.I Zajęcia 29 stycznia odwołane
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	8,15,22, styczeń sala komputerowa ZSO nr.16 gr.II Zajęcia 29 stycznia odwołane
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	9,16,23,30 styczeń ul.Pachońskiego 8

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Styczeń 2026

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
15 stycznia 2026	Godz.11.00	Spotkanie w willi Estreicherów / ul. Sarnie uroczysko 15 /	
23 stycznia 2026	Godz.10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze; Wokół Parku Jordana	Spotkanie przy wejściu od ulicy Ingardena
25 stycznia 2026	Godz.10.00	Udział wolontariuszy z naszego centrum w WOŚP / sztab przy Politechnice Krakowskiej/	Zgłoszenia pieczenia ciast i ciasteczek w biurze CAS telefonicznie lub osobiście

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy