

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 2 lutego

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Luty 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	2,9,16,23 luty Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	2,9,16,23 luty Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	2,9,16,23 luty Pachońskiego 8
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	3,10,17,24 luty ul.. Pachońskiego 8

	13.—14.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	3, 10 luty ul.Pachońskiego 8
	15.30-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	17,24 luty Pachońskiego 8
	11.00-11.45	Zajęcia rehabilitacyjne I grupa	3,10 luty ul.Pachońskiego 8
	12.00-12.45	Zajęcia rehabilitacyjne II grupa	3,10 luty ul.Pachońskiego 8
	17.00-17.45	Gimnastyka gr.I	17,24 luty Sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul. Mackiewicza
	17.45-18.30	Gimnastyka gr.II	17,24 luty Sala gimnastyczna ZSO nr.16 ul. Mackiewicza
środa	9.00-9.45	Joga Twarzy	18,25 luty
	10.00-11.00	Trening Umysłu	4 luty /I i II grupa/ 18 luty I grupa 25 luty II grupa
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	4,11,18,25 luty
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	4,11,18,25 luty
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	5,12,19,26 luty
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	19,26 luty sala komputerowa ZSO nr.16 gr.I
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	19,26 luty sala komputerowa ZSO nr.16 gr.II

piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	13,20,27 luty ul.Pachońskiego 8
--------	-------------	--------------------------------------	--

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Luty 2026

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
27 luty 2026	Godz.10.00-12.00	Wykład i zwiedzanie wystawy w Domu Pod Krzyżem „Kraków.Dziwięki,melodie,słowa”	Obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy