

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

O BOWIĄZUJE OD 7 kwietnia

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Kwiecień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	13,20,27 kwiecień Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	13,20,27 kwiecień Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	13,20,27 kwiecień Pachońskiego 8
wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	7,14,21,28 kwiecień ul. Pachońskiego 8

	15.30-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	7,14,21,28 kwiecień ul. Pachońskiego 8
	17.00-18.30	Nordic Walking	7 kwietnia wyjście na spacer dla 2 grup.Spotkanie w parku przy Dworku
	17.00-17.45	Gimnastyka gr.I	14,21,28 kwiecień Sala gimnastyczna
	17.45-18.30	Gimnastyka gr.II	14,21,28 kwiecień Sala gimnastyczna
środa	9.00-9.45	Joga Twarzy	1,8,15,22,29 kwiecień
	10.00-11.00	Trening Umysłu	1,15,29 kwiecień I grupa 8,22 kwiecień II grupa
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	1,8,15,22,29 kwiecień
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	1,8,15,22,29 kwiecień
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	2,9,16,23,30 kwiecień
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	23,30 kwiecień sala komputerowa ZSO nr.16
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	23,30 kwiecień sala komputerowa ZSO nr.16 gr.II

piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	10,17,24 kwiecień ul. Pachońskiego 8
--------	-------------	--------------------------------------	---

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Kwiecień 2026

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
13 kwiecień 2026	17.00-18.00	Tańce w kręgu dla Seniorów	Szkoła Podstawowa nr 21 ul. Bohaterów Batalionu Skała AK /sala gimnastyczna Zapisy obowiązkowe
15 kwietnia 2026	13.00-17.00	Turniej Ruzh Głową –rozgrywki brydżowe /współorganizacja turnieju/	Zapisy obowiązkowe
17 kwietnia 2026	8.00-16.00	Wyjazd do Tarnowa. Zwiedzanie miasta i wystawy Z.Stryjeńskiej.	Zapisy obowiązkowe
24 kwietnia 2026	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze. Wokół Placu Centralnego w Nowej Hucie:	Zapisy obowiązkowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy