

## 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](mailto: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 BOWIAZUJE OD 1 maja

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Maj 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	<b>4,11,18,25 maj</b> <b>Pachońskiego 8</b>
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	<b>4,11,18,25 maj</b> <b>Pachońskiego 8</b>
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	<b>4,11,18,25 maj</b> <b>Pachońskiego 8</b>

wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	5,12,19,26 maj ul.. Pachońskiego 8
	15.30-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	5,12,19,26 maj ul.. Pachońskiego 8
	17.00-18.30	Nordic Walking z gimnastyką plenerową	12 maj. Spotkanie w parku przy Dworku I i II grupa razem
	17.00-17.45	Gimnastyka gr.I	5,19,26 maj Sala gimnastyczna
	17.45-18.30	Gimnastyka gr.II	5,19,26 maj Sala gimnastyczna
środa	9.00-9.45	Joga Twarzy	13,20,27 maj
	10.00-11.00	Trening Umysłu	13,27 maj I grupa 20 maj II grupa
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	6,13,20,27 maj
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	6,13,20,27 maj
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	7,14,21,28 maj
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	7,14,21,28 maj sala komputerowa ZSO nr.16
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	7,14,21,28 maj sala komputerowa ZSO nr.16 gr.II

piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	<b>15,22,29 maj</b> <b>ul. Pachońskiego 8</b>
--------	-------------	--------------------------------------	--

### ZAJĘCIA DODATKOWE:

**Maj 2026**

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
4,11,18,25 maj 2026	17.00-18.00	Tańce w kręgu dla Seniorów	Szkoła Podstawowa nr 21 ul. Bohaterów Batalionu Skała AK /sala gimnastyczna
22-24 maja 2026	Do uzgodnienia	XIV edycja Święto Rodziny krakowskiej	Zapisy obowiązkowe
28 maj 2026	11.00-12.30	Wyjście do Muzeum Narodowego w Krakowie na wystawę <b>Gotyk w Karpatach</b>	Zapisy obowiązkowe
29 maj 2026	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze.:Śladami Jacka Malczewskiego	Zapisy obowiązkowe

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*