

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 19 czerwca

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH czerwiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	1,8,15,22,29 czerwiec Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	1,8,15,22,29 czerwiec Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	1,8,15,22,29 czerwiec Pachońskiego 8

wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	2,9,16,23,30 czerwiec ul.. Pachońskiego 8
	15.30-16.30	Zajęcia z obsługi smartfonów	2,9,16,23,30 czerwiec ul.. Pachońskiego 8
	17.00-17.45	Gimnastyka gr.I	2,9,16,23,30 czerwiec Sala gimnastyczna
	17.45-18.30	Gimnastyka gr.II	2,9,16,23,30 czerwiec Sala gimnastyczna
środa	9.00-9.45	Joga Twarzy	3,10,17,24 czerwiec
	10.00-11.00	Trening Umysłu	3,10,17,24 czerwiec
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	3,10,17,24 czerwiec
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	3,10,17,24 czerwiec
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	11,18,25 czerwiec
	16.30 -17.30	Warsztaty komputerowe	11,18 czerwiec sala komputerowa ZSO nr.16
	17.30-18.30	Warsztaty komputerowe	11,18 czerwiec sala komputerowa ZSO nr.16
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	5,12,18 czerwiec ul. Pachońskiego 8

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Czerwiec 2026

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
1,8 czerwiec 2026	17.00-18.00	Tańce w kręgu dla Seniorów	Szkoła Podstawowa nr 21 ul. Bohaterów Batalionu Skąpa AK /sala gimnastyczna
19 czerwca 2026	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Wokół Teatru Ludowego	Zapisy obowiązkowe
19 czerwca 2026	9.00-19.00	Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Organizator Głos Seniora, imprezy odbywają się w Parku Jordana. Zapisy w biurze CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy