

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 1 Lipca

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH lipiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	6,13 lipiec Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	6,13 lipiec Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	6,13 lipiec Pachońskiego 8

wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	7,14,21,28 lipiec ul. Pachońskiego 8
	11.00-12.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	7,14,21,28 lipiec ul. Pachońskiego 8
	9.00-9.45	Gimnastyka gr.I	7,14,21,28 Zajęcia w plenerze siłownia przy Dworku
	9.45-10.30	Nordic Walking	7,14,21,28 Startujemy przy wejściu doDworku
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	7,14,21,28 lipiec
środa	9.00-9.45	Joga twarzy	1 lipiec
	10.00-11.00	Trening pamięci	
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	1,8,15,22,29 lipiec
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	2,9,16,23,30 lipiec
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	10,17,24,31 lipiec ul. Pachońskiego 8

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Lipiec 2026

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
3 lipca 2026	10.00-13.00	Rejs statkiem po Wiśle. Zakończenie sezonu warsztatów Trening Umysłu	Zapisy obowiązkowe
24 lipiec 2026	10.00-12.00	Wykład historyczny w plenerze: Krakowskim szlakiem Jana Matejki	Zapisy obowiązkowe
31 lipiec	g.19.15	Spektakl w Teatrze Bagatela : <i>Umrzeć ze śmiechu</i>	Zapisy obowiązkowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy