

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 18 września

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Wrzesień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski grupa początkująca	7,14,21,28 wrzesień Pachońskiego 8
	10.00-11.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	7,14,21,28 wrzesień Pachońskiego 8
	11.30-12.30	Język angielski grupa konwersacyjna	7,14,21,28 wrzesień Pachońskiego 8

Wtorek	9.30-10.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody	1,8,15,22,29 wrzesień ul. Pachońskiego 8
	11.00-12.00	Zajęcia z obsługi smartfonów	1,8,15,22,29 wrzesień ul. Pachońskiego 8
	9.00-9.45	Gimnastyka gr.I	1,8,15,22,29 wrzesień Zajęcia w plenerze siłownia przy Dworku
	9.45-10.30	Nordic Walking	1,8,15,22,29 wrzesień Start przy wejściu do Dworku
	11.00 -12.00	"Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie".	1,8,15,22,29 wrzesień
środa	9.00-9.45	Joga twarzy	2,9,30 września
	10.00-11.00	Trening Umysłu	I gr. 2 września II gr. 9 września <u>30 września grupa nowopowstała</u>
	12.00-14.00	Zajęcia brydżowe	2,9,16,23,30 wrzesień
czwartek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne	3,10,17,24 wrzesień
piątek	10.00-12.00	Indywidualne konsultacje komputerowe	4,11 wrzesień

ZAJĘCIA DODATKOWE:

Wrzesień 2026



data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
15 września 2026 r.	8.00-16.30	Wycieczka do Zabrza. Zwiedzanie Sztolni Luiza.	Zapisy obowiązkowe
18 września 2026 r.	10.00-12.00	Spacer historyczny w plenerze: Dzieje Mistrzejowic	Zapisy obowiązkowe
13 września 2026 r.	15.00-19.00	Udział w dzielnicowym Dniu Seniora i konkursie plastycznym <i>Bohaterowie Białoprądnickich ulic oczami seniorów</i>	Zapisy obowiązkowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy