



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

telefon: +12 411 05 24

e-mail: akademia@plineu.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00- 13.00
wtorek	8.00- 11.00
środa	9.00- 14.00
czwartek	8.00 – 11.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 11.01.2019 (data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.30	Zdrowe gotowanie, podstawy	(kurs teoria + warsztaty) od 14.I
	11.30 – 12.00	Spotkanie przy kawie dla członków i kandydatów do	

		CAS	
	12.00 – 13.00	Uważny spacer (okolice Białuchy)	Od 28.I
wtorek	11.00 -12.00	Spotkanie informacyjno- rekrutacyjne	(15.I.2019)
środa	10.15 – 11.45	Basen – Aqua aerobic i pływanie	Zajęcia 90 min. Park wodny Od 15 I
czwartek			
piątek	10 – 11.00	Pilates	Zajęcia w Fitness Młyn Od 11 I
	12.00 – 13.00	Spacer po Krakowie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.I.2019	12.00-14.00	Rękodzieło – kwiaty z foamiranu	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.