

**Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”**

adres: Kasprowicza 9a/1

telefon: +12 411 05 24

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto: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 (z wyjątkiem 13.03 – dyżur odwołany)
czwartek	8.00 – 11.00
piątek	9.00 – 13.00

**OBOWIĄZUJE OD 13.03.2019**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2019**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Język angielski dla początkujących	Dla znających podstawy języka
	10.00 – 11.30	Zdrowe żywienie, średniozaawansowany	(kurs teoria + 2 warsztaty gotowania)
	11.30 – 12.00	Spotkanie przy kawie dla członków i kandydatów do CAS	
wtorek			
środa	10.00 – 11.30	Basen – Aqua aerobic i pływanie	Zajęcia 90 min. Park wodny, grupa 1
środa	12.00 – 14.15	Kurs „Życie to działanie”, bilans życia, przygotowanie do spełnionej emerytury	Zajęcia psychoedukacyjne (z wyjątkiem 20 III, wtedy* -zaj. dodatkowe)

czwartek	9.30 – 10.15	Tańce integracyjne z gimnastyką	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapiechy, ul. Bobrowskiego 6
piątek	10 – 11.00	Pilates	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa 1
	12.00 – 13.00	Spacer po Krakowie	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.III.2019	11.15 – 12.00	Spotkanie informacyjne dotyczące metody pracy z przekonaniem „the Work” Katie Byron	Osoby znające język angielski na poziomie komunikatywnym mogą aplikować o wyjazd na warsztaty do Holandii w kwietniu (wyjazd finansowany z programu Erasmus +)
1.III.2019	12.00-14.00	Klub Rękodzieło – wiosenne dekoracje	
18.III.2019	12.00-14.00	Klub Rękodzieło – dekoracje świąteczne, pisanki z gęsich jajek	Uwaga ! zmiana terminu z piątku na poniedziałek!
*20.III.2019	10.00-11.30	Spotkanie informujące o działaniach w projekcie Actimentia – profilaktyka demencji	m.in. pokaz kilku ćwiczeń, które są pomocne w profilaktyce
20. III.2019	12.30 – 14.00	Spotkanie liderów/liderów KLUBÓW w CAS	
21.III.2019	11.30	Klub Podróżnika organizuje spacer do Parku Lotników,	Zbiórka przy fontannie, wejście do Parku Lotników od

		poszukiwanie śladów wiosny, gra w bule	Alei Jana Pawła II, godz. 11.30, bez zapisów
25 III 2019	12.00	Klub Ciekawych Ludzi, spotkanie ze Stylistką	Zapisy w CAS lub przez fb

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**