



## 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
czwartek	8.00 – 11.00
piątek	9.00 – 13.00

**OBOWIĄZUJE OD 04.03.2019** (data dzienna)

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski – poziom początkujący	Grupa zamknięta, <i>tylko dla zapisanych</i>
	10.00 – 11.30	Zdrowe żywienie, średniozaawansowany (kontynuacja, 29.04)	(kurs teoria + 2 warsztaty gotowania) <i>tylko dla zapisanych</i>

	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 2 od 27.03 <i>tylko dla zapisanych</i>
środa	12.00 – 14.15	Kurs „Życie to działanie”, bilans życia, przygotowanie do spełnionej emerytury (z wyjątkiem 3.IV – w zastępstwie zajęcia dodatkowe)	Zajęcia psychoedukacyjne <i>tylko dla zapisanych</i>
czwartek	9.30 – 10.15	Tańce integracyjne z gimnastyką	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapiechy, ul. Bobrowskiego 6 <i>tylko dla zapisanych</i>

piątek	10 – 11.00	Pilates	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa 2 <i>tylko dla zapisanych</i>
	12.00 – 13.00	Spacer po Krakowie	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.IV.2019	12.30 – 13.30	Jak dbać o swój mózg? - Spotkanie informujące o projekcie Actimentia – profilaktyka demencji	Pokaz wybranych ćwiczeń ruchowych z elementami treningu poznawczego
9.IV.2019	11.30	Klub Podróżnika spacer po Krakowie śladami Teodora Talowskiego	Zapisy
15.IV.2019	10.30-12.00	Klub Rękodzieło – dekoracje święteczne	Zapisy w CAS
24. IV.2019	12.30 – 14.00	Spotkanie liderek/liderów	

		KLUBÓW w CAS	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**