



## 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 |

**UWAGA – CAS nieczynny w dniu: 19 IV oraz 2 V.2019**

**OBOWIĄZUJE OD 15.04.2019 (data dzienna)**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2019

| dzień tygodnia | godzina      | rodzaj zajęć  | uwagi   |
|----------------|--------------|---|---|
| poniedziałek   | 9.00 – 10.00 | j. angielski – poziom początkujący  | Grupa zamknięta,<br><i>tylko dla zapisanych</i> |
|                |              | Uwaga – do końca IV zawieszony kurs „Zdrowe żywienie”, średniozaawansowany (kontynuacja od 6 V) |   |

|          |               |  |  |
|----------|---------------|--|--|
|          | 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.<br>Park wodny, grupa 2 od 27.03<br><i>tylko dla zapisanych</i>                           |
| środa    | 12.00 – 14.15 | Kurs „Życie to działanie”, bilans życia, przygotowanie do spełnionej emerytury (UWAGA - zajęcia 17. IV – ODWOŁANE) | Zajęcia psychoedukacyjne<br><i>tylko dla zapisanych</i>  |
| czwartek | 9.30 – 10.15  | Tańce integracyjne z gimnastyką  | Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapiehy, ul. Bobrowskiego 6<br><i>tylko dla zapisanych</i> |
| piątek   | 10 – 11.00    | Pilates (UWAGA – zajęcia 19 IV – ODWOŁANE)   | Zajęcia w Fitness Młyn, grupa 2<br><i>tylko dla zapisanych</i>   |

## 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   | <b>Spotkanie Świąteczne</b> przy jajkach wielkanocnych                                       | Zapisy w CAS  |
| 15.IV.2019     | 12.00-14.00   | Klub Rękodzieło – dekoracje świąteczne   | Zapisy w CAS  |
| 24. IV.2019    | 12.30 – 14.00 | Spotkanie liderek/liderów KLUBÓW w CAS   |   |
| 29.IV.2019     | 10.30 – 12.00 | Spotkanie z Kosmetolożką, KLUB CIEKAWYCH LUDZI   |   |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**