

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

UWAGA – CAS nieczynny w dniu: 19 IV 2019

OBOWIĄZUJE OD 23.04.2019 (data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski – poziom początkujący	Grupa zamknięta, <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. 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 (kurs zawieszony od 17 IV z powodu przerwy świątecznej i weekendu majowego)	Zajęcia psychoedukacyjne <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 <i>tylko dla zapisanych</i>
piątek	10 – 11.00	Pilates (UWAGA – zajęcia 19 IV – ODWOŁANE)	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa 2 <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	Spotkanie Świąteczne przy jajkach wielkanocnych	Zapisy w CAS
15.IV.2019	12.00-14.00	Klub Rękodzieło – dekoracje świąteczne	Zapisy w CAS
23.IV.2019	11.00 – 13.00	Wyjście klubowe do ogrodu botanicznego	Zbiórka 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.