



**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: 2 V.2019**

**OBOWIĄZUJE OD 1.05.2019 (data dzienna)**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2019**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski – poziom początkujący	Grupa zamknięta, tylko dla zapisanych
	10.15 – 11.45	kurs „Zdrowe żywienie”, średniozaawansowany (6 V, 13 V)	
	11.30 – 12.00	Spotkanie przy kawie dla członków i kandydatów do CAS	
środa	10.00 – 11.30	Basen – Aqua aerobic i pływanie	Zajęcia 90 min. Park wodny, grupa 2 od 27.03 tylko dla zapisanych

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	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa 2 <i>tylko dla zapisanych</i>
piątek	12.00 – 13.00	Język angielski (konwersacje + trening poznawczy)	(od 10 V)

### ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.V.2019	16.00	Klub „Krakowski Spacerownik” Wyjście do Teatru, spektakl „Panny z Wilka”	Ilość biletów ograniczona
8.V.2019	12.30 – 14.00	Klub Rękodzieło - każdy potrafi malować, wyjdź w własnym obrazkiem	Zapisy w CAS lub e-mailem <a href="mailto:akademia@plineu.org">akademia@plineu.org</a>
15.V.2019	12.30 – 14.00	Klub Rękodzieło + Spotkanie pasjonatów florystyki – plecenie wianków	Przygotowanie wianków na Majówkę
16.V.2019	10-13.00	Wyjście na Majówkę do Willi Decjusza	

22. V.2019	12.30 – 14.00	Spotkanie liderek/liderów KLUBÓW w CAS	
27.V.2019	9.00	KLUB PODRÓŻNIKA, CIEKAWYCH LUDZI Wycieczka do Doliny Kobyłańskiej, Piknik	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**