



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: 21 VI 2019

OBOWIAZUJE OD 1.06.2019 (data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWIEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski – poziom początkujący	Grupa zamknięta, <i>tylko dla zapisanych</i>
poniedziałek	10.00 – 10.45	Spotkanie przy kawie, zapowiedzi planowanych wydarzeń	
środa	10.00 – 11.30	Basen – Aqua aerobic i pływanie	Zajęcia 90 min. Park wodny, do 5.06

czwartek	9.30 – 10.15	Tańce integracyjne z gimnastyką	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapiehy, ul. Bobrowskiego 6
piątek	10 – 11.00	Pilates	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa 2
piątek	11.45 – 12.45	Język angielski (konwersacje + trening poznawczy)	

ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.VI.2019	16.00	Klub „Ciekawych Ludzi” Prelekcja o kobietach w Omanie, poczęstunek	Klubowicze + zapisy na wolne miejsc
5.VI.2019	9.00 – 13.00	Turniej Bule przy DPS, Kluzeka 6, na	Zapisy w CAS, do 31.05 (3 os. reprezentacja)
7.VI.2019	13.00 – 14.30	Spotkanie informacyjne o terapii metodą Bowena	zapisy

10.VI.2019	10.30 -12.00	Zapoznanie z metodą pracy z trudnymi myślami/emocjami „the work”	zapisy
15.VI.2019	10 – 19.00	Wyjście delegacji na Kongres Kobiet	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.