



## Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

telefon: +12 411 05 24, 509 084 820

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- 12.00
środa	9.00- 13.00
czwartek	8.00 – 12.00
piątek	9.00 – 13.00

### OBOWIĄZUJE OD 01.09.2019

(data dzienna)

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 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 – 10.30	Spotkanie informacyjne, zapowiedzi planowanych wydarzeń	
poniedziałek	10.30 – 12.00	Kurs zdrowego żywienia, poziom zaawansowany	<b>zapisy w CAS</b>
czwartek	9.30 – 10.15	Tańce integracyjne z gimnastyką	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapiehy, ul. Bobrowskiego 6, <b>zapisy w CAS</b>
piątek	10.00 – 11.00	Pilates	Zajęcia w Fitness Młyn, <b>zapisy w CAS</b>

## ZAJĘCIA DODATKOWE - WRZESIEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.IX.2019	9.00-11.00	Marsz dla Zdrowia (w tym Szkolenie Nordic Walking)	Zapisy: nr tel. 12 622 92 47, agorska@zeromski-szpital.pl.
4.IX.2019	10.00-12.00	Klub rękodzieło Warsztaty w ogrodzie – suszone kwiaty na płótnie	Klubowicze i wszyscy chętni, zapisy w CAS
4.IX.2019	12.30 – 14.00	Spotkanie informacyjne dla nowych członków CAS	Wszyscy chętni
11.IX.2019	10.00-11.30	Wyjście na spacer integracyjny – odwiedzamy Park Kieszonkowy „Ogród Ptasi”	Wszyscy chętni, spotkanie pod Katolickim Domem Kultury im. Księdza Sapięhy, ul. Bobrowskiego 6
17 i 18.IX.2019	Od 9 – ok. 16.00	Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta	<a href="http://www.facebook.com/MTKKF">www.facebook.com/MTKKF</a> <b>zapisy: <a href="mailto:tkkf@tkkf.com">tkkf@tkkf.com</a></b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**