



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

telefon: +12 411 05 24, 509 084 820

e-mail: 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 09.09.2019

(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, od 9 IX	zapisy w CAS
poniedziałek	12.15 – 13.45	Kurs „oswoić facebooka” (szkolenie od podstaw), Od 16 IX	dla osób, które chcą założyć konto na FB lub poprawić umiejętności obsługi
środa	10.15-11.15	Aquaaerobic, od 18 IX	Zajęcia w Parku Wodnym, zapisy w CAS
czwartek	9.30 – 10.15	Tańce integracyjne z gimnastyką	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapiehy, ul. Bobrowskiego 6, zapisy w CAS

piątek	10.00 – 11.00	Pilates, od 6 IX	Zajęcia w Fitness Młyn, zapisy w CAS
piątek	12.00 – 13.30	Kurs fotograficzny, od 13 IX	Fotografia aparatem cyfrowym i smartfonem

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 rękodzieła 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 Sapiehy, ul. Bobrowskiego 6
17 i 18.IX.2019	Od 9 – ok. 16.00	Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta	www.facebook.com/MTKK F zapisy: tkkf@tkkf.com

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.