



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 01.10.2019

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – PAŹDZIERNIK 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15 – 10.15	j. angielski – poziom początkujący	Grupa zamknięta, <i>tylko dla zapisanych</i>
poniedziałek	10.15 – 10.45	Spotkanie informacyjne	zapowiedzi planowanych wydarzeń
poniedziałek	10.45-12.15	Kurs „zadbaj o dobry nastrój w jesieni”; zajęcia relaksacji i pracy z oddechem	Zapisy z CAS
poniedziałek	12.30 – 14.00	Kurs „oswoić facebooka” (7.10)	Kontynuacja grupy z września
środa	10.15-11.15	Aquaerobic, od 18 IX	Zajęcia w Parku Wodnym, grupa I; kontynuacja grupy z września
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,	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa I; kontynuacja grupy z września
piątek	12.00 – 13.30	Kurs fotograficzny (4X, 10X, 18X)	Fotografia aparatem cyfrowym i smartfonem

ZAJĘCIA DODATKOWE - WRZESIEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.X.2019	12.00 – 13.00	Wspólne wyjście na głosowanie na Budżet Obywatelski Miasta Krakowa	Spotkanie w CAS
11.X.2019	12.00 – 14.00	Wyjście na Wystawę Florystyczną	
14.IX.2019	12.30 – 14.00	Spotkanie „wymień się przepisem”, degustacja smakołyków przygotowanych przez uczestników	Klubowicze i wszyscy chętni, zapisy w CAS Przepisy do kserowania, proszę dostarczyć do 11.X
16.X.2019	Od 10	Udział w Turnieju Rusz Głową	Informacje w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.