



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 17.10.2019

(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, od 7X	Zapisy z CAS
poniedziałek	12.30 – 14.00	Kurs „zadbaj o swój wizerunek” od 21.X	Zajęcia ze stylistką, 6 spotkań
środa	10.15-11.15	Aquaaerobic, 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 Sapięhy, ul. Bobrowskiego 6,

			zapisy w CAS
piątek	10.00 – 11.00	Pilates,	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa I; kontynuacja grupy z września
piątek	11.30 – 12.30	Język angielski – poziom komunikacyjny (od 18 X)	konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	12.30 – 14.00	Kurs fotograficzny (4X, 10X, 18X)	Uwaga – zmiana godziny

ZAJĘCIA DODATKOWE - PAŹDZIERNIK 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 12	Gramy w planszówki W ramach Turnieju „Rusz Głową” Udział w Turnieju „Rusz Głową”- w innych Casach	O godz. 12 – pierwsza grupa, o godz. 13 – druga grupa Informacje o zapisach w CAS
18.X.2019	19.00	Wyjście do Teatru	Bilety tylko dlaaktywnych

		Barakah, spektakl "Szyc"	członków CAS
--	--	--------------------------	--------------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.