



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 07.11.2019

Uwaga – 1.11 i 11.11 CAS NIECZYNNY

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15 – 10.15	j. angielski – poziom początkujący	Grupa zamknięta, <i>tylko dla zapisanych</i>
poniedziałek	10.30 – 10.45	Spotkanie informacyjne	zapowiedzi planowanych wydarzeń
poniedziałek	10.45-12.15	Kurs „asertywność”, czyli jak mówić „nie” i stawiać granice w zgodzie ze sobą”, od 18.XI	Zapisy z CAS
poniedziałek	12.30 – 14.00	Kurs „zadbaj o swój wizerunek”	Zajęcia ze stylistką, 6 spotkań
środa	10.15-11.15	Aquaerobic,	Zajęcia w Parku Wodnym, grupa I; kontynuacja
czwartek	14.30 – 15.15	Tańce integracyjne z gimnastyką	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapięhy, ul.

			Bobrowskiego 6,
piątek	10.00 – 11.00	Pilates,	Zajęcia Fitness Młyn, grupa I; kontynuacja
piątek	11.30 – 12.30	Język angielski – poziom komunikacyjny	konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	12.30 – 14.00	Kurs obróbki zdjęć (15.XI – uwaga zmiana terminu)	Kontynuacja dla uczestników kursu foto

ZAJĘCIA DODATKOWE –LISTOPAD 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.XI.2019	10.40 – ok.13.0 0	Wyjście na Zamek Królewski na Wawelu, zwiedzanie 3 wystaw	Klubowicze i wszyscy chętni, zapisy w Cas
20.XI.2019	Od 12.30- 14.00	Klub Rękodzieło	
27.XI.2019	12.30 – 14.00	Spotkanie Andrzejkowe członków CAS	Obowiązują zapisy Zapraszamy chętnych do włączenia się w organizację

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.