



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

OBOWIĄZUJE OD 03.12.2019

Uwaga – w dniach 24-26.12 CAS NIECZYNNY

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –GRUDZIEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15 – 10.15 (9 i 16 XII – 9.15-10.45), 23 XII zajęcia odwołane	j. angielski – poziom początkujący	Grupa zamknięta
poniedziałek	10.30 – 10.45	Spotkanie informacyjne 2 XII	zapowiedzi planowanych wydarzeń na XII
poniedziałek	10.45-12.15	Kurs „asertywność”, czyli jak mówić „nie” i stawić granice w zgodzie ze sobą”, 2 XII	kontynuacja
poniedziałek	12.30 – 14.00	Kurs „zadbaj o swój wizerunek”, tylko 16 XII	kontynuacja

środa	10.15-11.15	Aquaaerobic, Do 18 XII	Zajęcia w Parku Wodnym, grupa I; kontynuacja
czwartek	14.30 – 15.15	Tańce integracyjne z gimnastyką, Do 19 XII	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapiehy, ul. Bobrowskiego 6,
piątek	10.00 – 11.00	Pilates,	Zajęcia Fitness Młyn, grupa I; kontynuacja
piątek	11.30 – 12.30	Język angielski – poziom komunikacyjny 27 XII nie ma zajęć	konwersacje z treningiem poznawczym

ZAJĘCIA DODATKOWE – GRUDZIEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.XII.2019	10.00-11.30	Akcja „Szlachetna Paczka”	Przygotowujemy i pakujemy wspólnie paczkę w CAS
5.XII.2019	12.00	Koncert Prezydenta Miasta Krakowa i Gala	Wydarzenie w ICE, zapisy w Cas,
9.XII.2019	12.00	Wyjście do Jaskini Solnej (zajęcia relaksacji)	Zapisy w CAS, Ul. Długa 48/21, zbiórka 11.50
11.XII.2019	12.30-14.00	Klub Rękodzieło, ozdoby świąteczne	Zapisy w CAS,
13.XII.2019	12.00 - 13.15	Spotkanie z poezją Ireny Kaczmarczyk (w Willi Decjusza)	Zapisy w CAS, Sala Niebieska, Willa Decjusza, ul. 28 lipca 17 a.
17.XI.2019	19.00	Spektakl „Miłość” Ogród Sztuki	Zapisy w CAS,

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.