



## Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

telefon: +12 411 05 24, 509 084 820

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto: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 (27.12 od 10-14.00)

### OBOWIĄZUJE OD 23.12.2019

**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, zajęcia z 30XII przełożone na 27XII	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 stawiać granice w zgodzie ze sobą”, 2 XII	kontynuacja

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



poniedziałek	12.30 – 14.00	Kurs „zadbaj o swój wizerunek”, <b>tylko 16 XII</b>	kontynuacja
środa	10.15-11.15	Aquaerobic, 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 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 27 XII nie ma zajęć	konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – GRUDZIEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23XII	9.00-11.15	Zajęcia z FB, jak zrobić kartkę świąteczną i umieścić życzenia na fb	
27XII	11.00-12.30	Zajęcia w ramach kursu radzenia sobie ze stresem (jak wejść zrelaksowanym w Nowy Rok)	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**