

## 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	9.00 – 13.00
piątek	9.00 – 13.00

### OBOWIĄZUJE OD 01.02.2020

*(data dzienna)*

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LUTY 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15 – 10.15	j. angielski – poziom początkujący (10,17, 24.II)	Grupa zamknięta 3.II nie ma zajęć
poniedziałek	10.30 – 11.30	Spotkanie informacyjne, kawiarenka	zapowiedzi planowanych wydarzeń na II
poniedziałek	11.00 - 12.30	Kurs „popraw swój wygląd”, tylko 24.II	Kontynuacja – spotkanie z brafterką
wtorek	11.00 – 12.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, 11,18,25.II <b>NOWOŚĆ</b>	Zajęcia w Vitallocum, ul.Mogilska 40/1
środa	10.15-11.15	Aquaaerobic, 5,12, 19, 26.II	Grupa zamknięta
czwartek	14.30 – 15.15	Tańce integracyjne z gimnastyką, 13, 20, 27.II	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapięhy, ul.

			Bobrowskiego 6, 6.II nie ma zajęć
piątek	10.00 – 11.00	Pilates, 7, 14, 21, 28.II	Grupa zamknięta
piątek	11.30 – 12.30	Język angielski – poziom komunikacyjny 7, 14, 21, 28.II	konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.II.2020	12.30- 14.00	Klub rękodzieło, robimy maski na bal	Zapisy w CAS
17.II.2020	15.15- 17.15	Wykład „Fizjoterapia przeciwstarzeniowa”, Szymon Krupnik	Spotkanie w Willi Decjusza, zapisy (Klub Ciekawych Osób)
21.II.2020	16.00	Bal Karnawałowy (Ostatki)	TERMIN DO POTWIERDZENIA, Willa Decjusza
24.II.2020	11.00- 12.30	Spotkanie z brafterką	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**