

## 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 14.02.2020

*(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
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	9.30 – 10.30	„Tańczyć każdy może”, 18,25.II <b>NOWOŚĆ</b>	Zajęcia w Vitallocum, ul.Mogilska 40/1
wtorek	11.00 – 12.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, 11,18,25.II	Zajęcia w Vitallocum, ul.Mogilska 40/1
środa	10.15-11.15	Aquaerobic, 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 Sapiehy, 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, 21, 28.II	<b>Uwaga – 14.II – nie ma zajęć</b> konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.II.2020	15.15-17.30	Wykład „Fizjoterapia przeciwstarzeniowa”, Szymon Krupnik	Spotkanie w Willi Decjusza, zapisy (Klub Ciekawych Osób)
19.II.2020	16.00-19.00	Bal Karnawałowy (Ostatki)	W Cas Willa Decjusza, Sala Niebieska
24.II.2020	11.00-12.30	Spotkanie z brafterką	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**