

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	9.00 – 13.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 1.03.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15 – 10.15	j. angielski – poziom początkujący (2,9,16,23.III)	Grupa zamknięta
poniedziałek	10.30 – 11.30	Spotkanie informacyjne, Kawiarenka	zapowiedzi planowanych wydarzeń na III
wtorek	9.30 – 10.30	„Tańczyć każdy może”, (3,10,17,24,31 III)	Zajęcia w Vitallocum, ul.Mogilska 40/1
wtorek	11.00 – 12.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (10,17,24,31 III)	UWAGA – 3.III – zajęcia odwołane. Zajęcia w Vitallocum, ul.Mogilska 40/1
środa	10.15-11.15	Aquaaerobic, (4,11,18.III)	Grupa zamknięta
czwartek	14.30 – 15.15	Tańce integracyjne z gimnastyką, (5,12,19,26.III)	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapięhy, ul.

			Bobrowskiego 6,
piątek	10.00 – 11.00	Pilates, 6,13,20,27.III	Grupa zamknięta
piątek	11.30 – 12.30	Język angielski – poziom komunikacyjny 6,13,20,27.III	konwersacje z treningiem poznawczym

ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.III.2020	11.00- 12.30	Dzień kobiet w CAS, Prezentacja „Słynne Polki”	integracja w ramach Klub Ciekawych Ludzi, degustacja (prosimy o przyniesienie własnych wytrobów☺)
16.III.2020	11.00- 12.30	Warsztat Mądry senior : Treningi zdolności poznawczych oraz motorycznych programem RannBall – Szymon Krupnik	Zajęcia w Vitallocum, ul.Mogilska 40/1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.