



## 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 6.03.2020

(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

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



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 wyrobów☺)
10.III.2020	16.00-17.00	„Uśmiechnij się” program kabaretowy (z okazji dnia Kobiet)	W Bibliotece, ul. Brodowicza 1
11.III.2020	12.30-14.00	Klub Rękodzieło	Wspólne dekoracje
13.III.2020	13.00-15.00	„Zdrowy styl życia” Neurowspomaganie – seminarium z Szymonem Krupnikiem	Spotkanie w Cas Willi Decjusza, (Sala Niebieska)
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
19.III.2020	19.00	Koncert Vivaldiego w ramach „Speaking Concerts”	ICE Rezerwacje zamknięte

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**