

**Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”**

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto:akademia@plineu.org)

**CAS zamknięty z powodu EPIDEMII do odwołania**  
**DYŻURY TELEFONICZNE pod numerem 509 084 820**  
**od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00-14.00**

**OBOWIĄZUJE OD 30.04.2020**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 – 12.00	Spotkanie informacyjne, „Wirtualna Kawiarenka” (na FB CAS aktywni seniorzy razem) (6,20,27.IV)	ZAJĘCIA ON-LINE zapowiedzi planowanych wydarzeń na IV, usługi zakupy dla seniora
wtorek	11.00 – 12.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (7 IV) (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Kontynuacja, grupa 1
środa	11.00-11.45	Pilates – od podstaw, (8,15,22,29.IV) (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)	ZAJĘCIA ON-LINE, nowa grupa, trwają zapisy- w CAS
czwartek	12.30 – 13.15	Radzenie sobie ze stresem w czasie pandemii (9,16,23,30 IV) (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich

piątek	11.00 – 11.45	Pilates –zajęcia dla zaawansowanych, (3,10,17,24.IV)  (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)	ZAJĘCIA ON-LINE Ze względów bezpieczeństwa uczestników zajęcia przeznaczone tylko dla osób z grupy zaawansowanej (które ćwiczyły min.3 m-ce pilates)
piątek	12.30 – 13.30	Język angielski – poziom komunikacyjny (3,17,24.IV) (na platformie ZOOM) Zajęcia 10.IV Odwołane ze względu na mało chętnych!	ZAJĘCIA ON-LINE konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.IV.2020	12.00-13.00	Kurs - Doping układu odpornościowego w dobie pandemii, cz. 1 Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
14.IV	12.00-13.00	Kurs - Doping układu odpornościowego w dobie pandemii, cz. 2 Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
16.IV	17.30 – 18.00	Zajęcia ruchowo-bluesowe (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!

20.IV	12.00- 13.00	Kurs - Doping układu odpornościowego w dobie pandemii, cz. 3 Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
28.IV	12.30- 13.30	Pięknie i zdrowo – domowe SPA- 1 cz. Cyklu zadbaj o swój wizerunek (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**