



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

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

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

**OBOWIAZUJE OD 4.05.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 – 12.00	Spotkanie informacyjne, „Wirtualna Kawiarenka” (na FB grupa lub ZOOM) (4,11,18,25.V)	ZAJĘCIA ON-LINE zapowiedzi planowanych wydarzeń na V, usługi zakupy dla seniora
wtorek	12.00 – 13.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (5,12,19,26 V) (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE grupa 2 – <b>od podstaw</b> <b>ZAPISY MAILEM</b> <b>LUB SMS DO 30.04</b>
środa	11.00-11.45	Pilates – wszystkie poziomy, (6,13,20,27.V) (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)	ZAJĘCIA ON-LINE, grupa początkująca, bez ograniczeń
czwartek	10.00-10.30	Zajęcia ruchowo-bluesowe (7,14,21,28 V) (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich
czwartek	12.00 – 12.45	Radzenie sobie ze stresem w czasie pandemii - cykl (7,14,21,28 V) (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



piątek	11.00 – 11.45	Pilates –zajęcia dla zaawansowanych, (8,15,22,29.V)  (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>Ze względów bezpieczeństwa uczestników zajęcia przeznaczone tylko dla osób z grupy zaawansowanej (które ćwiczyły min.3 m-ce pilates)</b>
piątek	12.30 – 13.30	Język angielski – poziom komunikacyjny (8,15,22,29. V) (na platformie ZOOM)	ZAJĘCIA ON-LINE konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.V.2020	12.00-13.00	Profilaktyka upadków, uważność i relaksacja, Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
5.V.2020	13.00- 14.00	Pięknie i zdrowo, Domowe Spa (dojrzały styl)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
11.V.2020	12.00-13.00	Profilaktyka upadków, uważność i relaksacja, Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**