



**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:**

poniedziałek	10.00- 14.00
wtorek	10.00- 14.00
środa	10.00- 14.00
czwartek	10.00- 14.00
piątek	10.00- 14.00

**OBOWIĄZUJE OD 03.08.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – SIERPIEŃ 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 – 12.00	Spotkanie informacyjne w ogrodzie CAS, (10, 17, 24, 31.VIII) W razie złej prognozy – na ZOOM	! ograniczona liczba miejsc, ze względu na zalecenia sanitarne! ZAPISY W CAS. (proszę sprawdzić maila w pon. o 9 – potwierdzimy, czy ogród, czy on-line)
wtorek			
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (5, 12, 19, 26.VIII) – zajęcia w ogrodzie	KONTYNUACJA
czwartek			

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (14, 21, 28.VIII)	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb <b>FITNESS</b> <b>MLYNSENIOR</b> SPORT
piątek	11.00 – 12.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (7, 14, 21, 28.VIII)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie <b>ZOOM</b> konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.VIII	10.00	Ćwiczenia stawów w ogrodzie	ZAPISY W CAS
5.VIII	10.45	Automasaż – zajęcia z fizjoterapeutką W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
6.VIII	10.00	Wspólne ćwiczenia wg. programu ACTIMENTIA Trening ruchowo- poznawczy (profilaktyka demencji) W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**