



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: 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 do 14:00**

OBOWIĄZUJE OD 14.09.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15-10.15	j. angielski – poziom podstawowy 7,14,21,28.IX	- 14,21,28.IX ogród (lub ZOOM w razie złej pogody)
poniedziałek	10.30- 11.00	Nordic walking + Relaksacja; (14,21,28.IX)	Ruszamy z ogrodu CAS
wtorek	16- 16.45 16.45-17.30	Rozruch stawów + automasaż (1,8,22,29.IX) Uwaga 15 IX nie ma zajęć!	22,29.IX (lub ZOOM w razie złej pogody)
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup” (2, 9, 16, 23,30.IX)	- 16,23,30.IX ogród (lub sala na Mogilskiej 40)
czwartek	14.30-15.15	Tańce w kręgu (17,24.IX)	Zajęcia przed Katolickim Domem Kultury na Bobrowskiego
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (4,11,18,25.IX)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (4,11,18,25.IX)	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb FITNESS MLYNSENIOR SPORT

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA


CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.IX	10.30	Rzeźby z warzyw (Kurs zdrowego żywienia)	ZAPISY W CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.