



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

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

**Biuro CAS**

**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

**TELEFON: 509 084 820**

**OBOWIĄZUJE OD 21.09.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15-10.15	j. angielski – poziom podstawowy 7 (zoom),14,21,28.IX	- 14,21,28.IX ogród lub sala w biurze
poniedziałek	10.30- 10.45	Nordic walking 14,21,28.IX	Ruszamy z ogrodu CAS
		Relaksacja; (14 IX)	
wtorek	16- 16.45 16.45-17.30	Rozruch stawów + automasaż (1,8,29.IX) <b>Uwaga 15 i 22 IX nie ma zajęć!</b>	(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

### ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21.IX	11.30 – 12.30	Wymiana ubrań (Klub)	
22.IX	13.30	Wystawa Beaty Zuby (Dolnych Młynów 12, nad ZPT)	Wyjście we współpracy z CAS Willa Decjusza
23.IX	10.00-11.00	Wymiana przepisów na kiszonki, zdrowe rozgrzewające potrawy jesienne (Klub)	
23.IX	12.00-13.30	WYCIECZKA, Rejs statkiem „Sobieski” Po Wiśle	<b>ZAPISY W CAS</b>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.