



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: 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 1.10.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15-10.15	j. angielski – poziom podstawowy 5,12,19,26.X	Biuro CAS, tylko osoby zapisane!
poniedziałek	10.30- 11.15	Nordic walking 5,12,19,26 X 5 X – spacer po ogrodzie botanicznym	Ruszamy z ogrodu CAS
	11.15-12.00	Relaksacja; (5 X)	
wtorek	15- 15.45 15.45 - 16.30	Rozruch stawów + automasaż (6 X)	Sala na Mogilskiej (lub ZOOM)

środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup” (7, 14, 21, 28.X)	- sala na Mogilskiej 40, tylko osoby zapisane!
czwartek	14.30-15.15	Tańce w kręgu (7,14,21 X)	Zajęcia przed Katolickim Domem Kultury na Bobrowskiego
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (8,15,22,X)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (8,15,22 X)	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb FITNESS MLYNSENIOR SPORT

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2. X	14.30	Wyjście na koncert, SIKOROWSKI, dojazd własny	MOPS, os. Szkolne 20
5.X	11.15	Ogród botaniczny - Klub (wizyta)	
7. X	10.30	Galaretki ozdobne (kurs zdrowego żywienia), zajęcia z Łukaszem	Zapisy!, limit osób

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.