



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: akademia@plineu.org

TELEFON: 509 084 820

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

OBOWIĄZUJE OD 12.10.2020

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15-10.15 9.00 – 10.00 10.15 – 11.15	j. angielski – poziom podstawowy 5,X OD 12.X – podział na grupy: j. angielski średniozaawansowany j. angielski – od podstaw 12,19,26.X 12. X na ZOOM	Biuro CAS lub ZOOM tylko osoby zapisane!
poniedziałek	10.30- 11.15	Nordic walking 5, 5 X – spacer po ogrodzie botanicznym	Ruszamy z ogrodu CAS

Kraków

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

AS
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW

ASIOS

		12.X – zajęcia odwołane	
	11.30- 12.30	19,26 X – nordic w dzielnicy Grzegórzki	
	11.15-12.00	Relaksacja; (5 X)	
wtorek	15- 15.45 15.45 - 16.30 godz. 15.30 – 17.00	Rozruch stawów + automasaż (6 X) 13.X – zajęcia na ZOOM godz. 15.30 – 17.00	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 (8,15,22 X)	Zajęcia przed Katolickim Domem Kultury na Bobrowskiego
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (9,16,23X) UWAGA, 2 zajęcia odwołane	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (2,9,16,23X)	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.