



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres: Kasprowicza 9a/1

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

**Biuro CAS zamknięte do odwołania z powodu sytuacji epidemiologicznej**

**DYŻUR TELEFONICZNY 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**

**OBOWIAZUJE OD 17.05.2021**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2021**

**ZAJĘCIA ON-LINE LUB w OGRODZIE**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany <b>(gr. 1)</b> (10, 17, 24, 31 V)	<b>ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw <b>(gr. 2)</b> (10, 17, 24, 31 V)	<b>ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	11.30 – 11.45	SPOTKANIE INFORMACYJNE (10, 17, 24, 31 V)	ZAJĘCIA on-line
poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (10, 17, 24, 31 V) <b>17.V relaksacja odwołana</b>	<b>ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS</b>

Kraków

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

**AS**  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW

**ASIOS**

wtorek	10.00-11.00	Warsztaty zdrowego żywienia (4, 11, 18 V)	Zajęcia ON-LINE Na ZOOM
wtorek	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (4, 11, 18, 25 V) <b>11.V – w ogrodzie</b> <b>18.V - online</b>	ZAJĘCIA on-line lub ogród (w zależności od pogody)
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (5, 12, 19, 26 V)	ZAJĘCIA ON-LINE Lub ogród <b>(tylko dla zapisanych)</b>
środa	10.30 – 11.30	„Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia” (5, 12, 19, 26 V)	ZAJĘCIA ON-LINE Lub ogród <b>tylko dla zapisanych</b>
czwartek	10.00-10.45	Ćwiczenia z Actimentią (13, 20, 27 V)	Zajęcia on-line lub w ogrodzie (w zależności od pogody)
czwartek	11.15-12.00	„Z rosyjskim za pan brat” (Klub) (13, 20, 27 V)	ZAJĘCIA on-line lub w ogrodzie (w zależności od pogody)
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (7, 14, 21, 28 V)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	9.15-10.00	Kawiarenka – spotkania członków CAS (7, 14, 21, 28 V)	ZOOM
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (7, 14, 21, 28 V) <a href="https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior">https://www.facebook.com /groups/fitnessmlynsenior</a>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>FB grupa</b> <b>FITNESS MLYNSENIOR</b> <b>SPORT</b>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – Maj 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 13.V	10.45-11.30	Klub florystyczny	Zajęcia w ogrodzie (uzależnione od pogody)

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**