

## Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

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

### 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

### OBOWIĄZUJE OD 01.06.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (7, 14, 21, 28 VI)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (7, 14, 21, 28 VI)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-11.45	Spotkanie Informacyjne (7, 14, 21, 28 VI)	Zajęcia on-line na ZOOM
	11.45-12.30	Relaksacja i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (7, 14, 21, 28 VI)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	15.30-16.30	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (1, 15, 22, 29 VI) <b>1.VI zajęcia on-line</b>	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody)
środa	9.00-10.00	Trening dna miednicy (2, 9, 23, 30 VI) <b>2.VI zajęcia on-line</b>	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody) TYLKO dla zapisanych
	10.30-11.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia (2, 9, 23, 30 VI) <b>2.VI zajęcia on-line</b>	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody) TYLKO dla zapisanych
czwartek	10.00-11.00	Ćwiczenia w profilaktyce demencji (Actimentia) (10, 17, 24 VI)	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody)
	11.15-12.00	Z rosyjskim za pan brat Klub (10, 17, 24 VI)	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody)
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (4, 11, 18, 25 VI) <b>Uwaga! 4.VI lekcja o 9.00</b>	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	9.15-10.00	Kawiarenka – spotkania członków CAS (11, 18, 25 VI)	Spotkania na ZOOM
	10.00-10.45	Pilates (11, 18, 25 VI) <a href="https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior">https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior</a>	Zajęcia on-line FB grupa Fitness Młyn Senior Sport

## Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.06.2021	10.00-12.15	Zadbaj o urodę na wiosnę – warsztat z kosmetolożką	Zajęcia w ogrodzie CAS
08.06.2021	Do ustalenia	Wycieczka plenerowa – okolice Krakowa	Zapisy w CAS (mailowo lub telefonicznie)
16.06.2021	10.00-16.00	Wydarzenie dedykowane Seniorom „Actimentia – w zdrowym ciele sprawny mózg” (w programie m.in. koncert mis tybetańskich)	Wydarzenie odbędzie się w Dworku Białoprądnickim  Zapisy w CAS (mailowo lub tel.)
25.06.2021	19.30	Spektakl w Teatrze Starym „Savannah Bay” z Anną Polony	Zapisy w CAS (mailowo lub tel.)
29.06.2021	19.30	Spektakl w Teatrze Starym „Savannah Bay” z Anną Polony	Zapisy w CAS (mailowo lub tel.)

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***