

Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: 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 01.07.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (5,12,19,26 VII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (5,12,19,26 VII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-11.45	Spotkanie Informacyjne (5,12,19,26 VII)	Zajęcia on-line na ZOOM
wtorek	15.30-16.30	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne)	Zajęcia w ogrodzie (w przypisku niepogody i

		(6,13,20,27 VII) 6.VII w ogrodzie	przenoszenia na ZOOM będzie info na FB)
środa	9.00-10.00	Trening dna miednicy (7,14,21,28 VII)	Zajęcia ogród lub on- line (w zależności od pogody) TYLKO dla zapisanych
	10.30-11.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia (14,21,28 VI) Uwaga! 7.VII nie ma zajęć	Zajęcia ogród lub on- line (w zależności od pogody) TYLKO dla zapisanych
czwartek	9.30-10.30	Ćwiczenia w profilaktyce demencji (Actimientia) (1,8,15,22,29 VII)	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody)
	11.15-12.00	Z rosyjskim za pan brat Klub (1,8,15,22,29 VII)	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody)
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (2,9,16,23,30 VII)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	9.15-10.00	Kawiarenka – spotkania członków CAS (2,9,16,23,30 VII)	Spotkania na ZOOM
	10.00-10.45	Pilates (2,9,16,23,30 VII) https://www.facebook.com/groups/ fitnessmlynsenior	Zajęcia on-line FB grupa Fitness Młyn Senior Sport

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.07.21	16.30-17.30	Konwersatorium z jęz. angielskiego	Zajęcia w ogrodzie
8.07.21	10.30-12.30	Warsztaty rękodzieła	Zajęcia w ogrodzie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.