

## 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 08.07.2021

*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) <b>6.VII w ogrodzie</b>	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 (21,28 VI) <b>Uwaga! 7.VII nie ma zajęć</b> <b>Uwaga! 14.VII nie ma zajęć</b>	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) <b>Dodatkowo 15.VII – automasaż od 10.30-11</b>	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody)
	11.15-12.00	Z rosyjskim za pan brat Klub (15, 22,29 VII)	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody)
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (2,16,23,30 VII) <b>Uwaga! 9.VII zajęcia odwołane</b>	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	9.15-10.00	Kawiarenka – spotkania członków CAS <b>(tylko 2 VII)</b>	Spotkania na ZOOM
	10.00-10.45	Pilates (2,16,23,30 VII) <b>Uwaga – 9.VII nie ma zajęć</b> <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 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	10-16.30	Piknik seniora w Parku Bednarskiego, prowadzimy zajęcia pokazowe o godz. 10,	program na: grupie na fb
13.07.21	16.00-21.30	Wycieczka do Ogródów Pełnych Lawendy (Ostrów), w programie: Nordic walking, ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne, Sesja zdjęciowa przed zachodem słońca	Zamówienia na wianki w cenie 15 zł (mały) lub 30 zł duży zbieramy do pon. do 12.00 (płatne we własnym zakresie na miejscu w ogrodzie)
14.07.21 (zmiana daty)	10.15-12.15	Warsztaty rękodzieła, zajęcia Klubowe Babcie i wnuki☺	Zajęcia w ogrodzie, proszę przynieść suszone rośliny i ramkę!
15.07	10.30 – 11.00	automasaż	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*