



## 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)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	14.00-18.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	8.00-12.00

### OBOWIĄZUJE OD 26.08.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – Sierpień 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (2,9,16,23,30 VIII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (2,9,16,23,30 VIII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-11.45	Spotkanie Informacyjne (2,9,16,23,30 VIII)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	15.30-16.30	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (3,17,24,31 VIII) <b>Uwaga! 10.VIII zajęcia odwołane</b>	Zajęcia w ogrodzie (w przypisku niepogody i przenoszenia na ZOOM będzie info na FB)
środa	9.00-10.00	Trening dna miednicy (4,18 VIII) <b>Uwaga! 11.VIII zajęcia odwołane (przeniesione na 12.VIII na 10.30) 25.VIII zajęcia przeniesione na czwartek</b>	Zajęcia ogród lub on-line (w zależności od pogody) TYLKO dla zapisanych
	10.30-11.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia (4, 18 VIII) <b>Uwaga! 11.VIII zajęcia odwołane (przeniesione na 12.VIII na 9.30) 25.VIII zajęcia przeniesione na czwartek</b>	Zajęcia ogród lub on-line (w zależności od pogody) TYLKO dla zapisanych
czwartek	9.30-10.30	Ćwiczenia w profilaktyce demencji (Actimentia) (5, 26 VIII) <b>Uwaga! Zajęcia 26.VIII o 10.30</b>	Zajęcia on-line lub ogród (w zależności od pogody)
	9.30-10.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia (12, 26 VIII)	Zajęcia ogród lub online w zależności od pogody (TYLKO dla zapisanych)
	10.30-11.30	Trening dna miednicy (12 VIII) <b>Uwaga! Zajęcia 26.VIII odwołane</b>	Zajęcia ogród lub online w zależności od pogody (TYLKO dla zapisanych)
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (6,13,20,27 VIII)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych

	10.00-10.45	Pilates (6,13,20,27 VIII) <a href="https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsseniorenior">https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsseniorenior</a>	Zajęcia on-line FB grupa Fitness Młyn Senior Sport
--	-------------	---	--

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.08.21	11.00-18.00	Piknik w parku Jordana (prowadzimy zajęcia pokazowe)	Park Jordana
11.08.21	17.00-19.00	Warsztaty zielarskie w Rybnej (zajęcia klubowe)	Zbiórka o 15.35 na Salwatorze, przystanek autobusu 269 w kierunku Rybnej
25.08.21	11.00-13.00	Nordic walking w Parku Lotników	Zbiórka o 11.00 przy fontannie
31.08.21	16.30-18.00	Piknik na pożegnanie lata w ogrodzie CAS	Ogród CAS, ul. Kasprowicza 9a

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*