

Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: 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 29.09.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (6,13,20,27 IX)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (6,13,20,27 IX)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-11.45	Spotkanie Informacyjne (6,13,20,27 IX)	Zajęcia on-line na ZOOM
wtorek	15.30-16.30	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (7,14,21,28 IX)	Zajęcia w ogrodzie (w przypisku niepogody i przenoszenia na ZOOM będzie info na FB)

środa	11.00-13.00	(15,22,29IX) Nordic walking + relaksacja w PARKU LOTNIKÓW Uwaga • 1 IX – nie ma zajęć • 8 IX – nordic walking i relaksacja podczas wycieczki (PLENER) • 29.IX – nie ma zajęć	Spotkanie przy fontannie
czwartek	9.30-10.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia (16,23,30,IX) Uwaga! 2 i 9 IX Zajęcia odwołane	Zajęcia STACJONARNE w biurze (tylko dla ZAPISANYCH)
	10.30-11.30	Trening dna miednicy (9,16,23,30,IX) Uwaga! 2 IX Zajęcia odwołane	Zajęcia ogród lub online w zależności od pogody (TYLKO dla zapisanych)
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (3,10,17, 24IX)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates (3,10,17, 24 IX) https://www.facebook.com/groups/ fitnessmlynsenior	Zajęcia on-line FB grupa Fitness Młyn Senior Sport

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8 IX	10.30	Wycieczka do Doliny Raclawki (w programie m.in. – zajęcia nordic walking i relaksacja w Dolinie (2 godz.) oraz: biesiada w agropodstawie)	Wyjazd 10.30, ul. Eisenberga, powrót ok. 18.00

14 IX	16.30-18.00	Piknik na pożegnanie lata w ogrodzie CAS,	Ogród CAS, ul. Kasprowicza 9a
15 IX-16 IX	Zgodnie z programem	SENIORALIA, zgodnie z programem	
21 IX	16.30-18.00	Angielski z treningiem poznawczym, konwersacje stacjonarne z Piotrem	Ogród CAS, ul. Kasprowicza 9a lub biuro
29.IX	11.00-12.30	Aqua aerobic	Zajęcia TYLKO dla zapisanych
29 i 30 IX	Zgodnie z programem	Mistrzostwa Krakowskich Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta	Obiekty BRONOWIANKI

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.