

## 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 1.10.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (4,11,18,25 X)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (4,11,18,25 X)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-11.45	Spotkanie Informacyjne (4,11,18,25 X)	Zajęcia on-line na ZOOM
wtorek	15.30-16.30	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (5,12,19,26 X)	Zajęcia w ogrodzie (w przypadku przenoszenia na ZOOM będzie info na FB)

środa	11.00-12.30	(6,13,20,27 X) Aqua aerobik (basen)	Zajęcia TYLKO dla zapisanych!
czwartek	9.30-10.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia (7,14,21,28 X)	Zajęcia STACJONARNE w biurze (tylko dla ZAPISANYCH)
	10.30-11.30	Trening dna miednicy (7,14,21,28 X)	Zajęcia ogród lub sala (w przypadku przeniesienia na ZOOM będzie wiadomość na FB) - TYLKO dla zapisanych
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (1,8,15,22,29 X)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates (1,8,15,22,29 X) <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 październiku 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15 X	11.00-13.30	Impreza z Seniorami z Klubu Senior+ z Krzeszowic (odbędzie się w Pałacu Potockich w Krakowie). W programie między innymi warsztaty zdrowego odżywiania oraz tańce w kręgu	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*