

## 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 02.11.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (8,15,22,29 XI)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (8,15,22,29 XI)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-11.45	Spotkanie Informacyjne (8,15,22,29 XI)	Zajęcia on-line na ZOOM
wtorek	15.30-16.30	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (8,16,23,30 XI) <b>Uwaga! 8.XI zajęcia wyjątkowo w poniedziałek</b>	Zajęcia w ogrodzie (w przypadku przenoszenia na ZOOM będzie info na FB)

wtorek	10.00-12.00	Szkolenie – nowe technologie: smartfony, tablety, aplikacje (9,16,23,30 XI) UWAGA! 9.XI zajęcia od 11.00-13.00	Zajęcia w Sali – TYLKO dla zapisanych
wtorek	9.30-10.30	Nordic walking 9 XI	Park Lotników
środa	11.00-12.30	(3,10,17,24 XI) Aqua aerobik (basen – II grupa)	Zajęcia TYLKO dla zapisanych!
czwartek	9.30-10.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia (4,18,25 XI)	Zajęcia STACJONARNE w biurze (tylko dla ZAPISANYCH)
	10.30-11.30	Trening dna miednicy (4,18,25 XI)	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 (5,12,26 XI) 16 XI – zajęcia odwołane	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates (5,12,19,26 XI)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4 XI	11.45-13.15	Warsztaty zdrowego żywienia	Obowiązkowe zapisy
16 XI	16.30-17.30	Język angielski – poziom komunikacyjny	Stała grupa – zajęcia na Kasprowicza

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***