

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 25.11.2021

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)	Zajęcia w ogrodzie (w przypadku

		(8,16,23,30 XI) Uwaga! 8.XI zajęcia wyjątkowo w poniedziałek	przenoszenia na ZOOM będzie info na FB)
wtorek	11.00-13.45	Szkolenie – nowe technologie: smartfony, tablety, aplikacje (9,16,23,30 XI) Od 23.XI od 11 do 13.45	Zajęcia w Sali – TYLKO dla zapisanych
wtorek	9.30-10.30	Nordic walking 9, 23 XI	Park Lotników
środa	11.00-12.30	(3,10,17,24 XI) Aqua aerobik (basen – II grupa)	Zajęcia TYLKO dla zapisanych!
czwartek	9.00-10.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa I (4,18,25 XI) – Uwaga! Od 25.XI zajęcia od 9 do 10.30	Zajęcia TYLKO dla zapisanych (stacjonarne)
	11.45-12.45	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa II (18,25 XI)	Zajęcia STACJONARNE w biurze (tylko dla ZAPISANYCH)
	10.30-11.30	Trening dna miednicy (4,18,25 XI)	Zajęcia 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.