

## 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 07.12.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (6,13,20,27 XII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (6,13,20,27 XII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-11.45	Spotkanie Informacyjne (6,13,20,27 XII)	Zajęcia on-line na ZOOM
	16.00-17.00	Cantietica (20 XII)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	10.00-11.00	Trening wielofunkcyjny (7,14,21 XII)	Zajęcia na Sali TYLKO dla zapisanych
	11.00-12.15 gr.I 12.30-13.45 gr.II	Szkolenie – nowe technologie: smartfony, tablety, aplikacje (7,14,21 XII)	Zajęcia w Sali – TYLKO dla zapisanych
	10 - 11.00	Pogotowie ICT - porady i konfiguracje (7,14,21,28 XII)	ZAPISY
	15.30-16.30	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (7,14,21,28 XII)	Zajęcia hybrydowe (sala i online)
środa	9.00-10.00	Trening dna miednicy (grupa początkująca) (1 i 15, XII) ORAZ 8 XII w godz. od 9.30 – 10.30	Zajęcia na Sali TYLKO dla zapisanych
	11.00-12.30	(1,15,22 XII) Aqua aerobik (basen – II grupa)	Zajęcia TYLKO dla zapisanych!
	11.00 – 12.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa II (przeniesiona z czwartku tylko 8.XII)	Zajęcia TYLKO dla zapisanych!
czwartek	9.00-10.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa I (2,9,16,30 XII)	Zajęcia TYLKO dla zapisanych (stacjonarne)

	10.30-11.30	Trening dna miednicy Grupa zaawansowana (2,9,16,30 XII)	Zajęcia STACJONARNE (tylko dla ZAPISANYCH)
	11.45-12.45	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa II (2, 30 XII) UWAGA! Zajęcia z 9.XII – przeniesione na 8XII 16 XII Grupa II ma zajęcia o 9.00 razem z gr.I	Zajęcia TYLKO dla zapisanych
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (3,10,17 XII)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates (3,10,17 XII)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 XII	12.00-14.15	Warsztaty zdrowego żywienia (z Panią Martą Kosek): 12.00-13.00 podstawowe informacje dot. zdrowego żywienia (cz. I) 13.15-14.15 – znaczenie fitoskładników w diecie (cz. II)	Sala na Bobrowskiego; zapisy OBOWIĄZKOWE (obowiązuje limit miejsc!)

7 XII	11.00 – 15.00 12.00 -	Wystawa prac malarskich w ICE, Koncert dla seniorów w ICE	TYLKO DLA OSÓB Z ZAPROSZENIAMI
8 XII	11.00 -ok.15.00	Wycieczka do Bębła Warsztaty dekorowania baniek świętecznych w fabryce Armar	Zapisy OBOWIĄZKOWE
9 XII	11.45-13.45	Warsztaty rękodziela – świąteczne dekoracje, grupa I	Zapisy OBOWIĄZKOWE
14XII	17.00-18.00	Wyjście do Ogrodu Świąteł „Królewna Śnieżka” (międzypokoleniowe)	Zapisy OBOWIĄZKOWE,
16 XII	11.45-13.45	Warsztaty rękodziela – świąteczne dekoracje, grupa II/	Zapisy OBOWIĄZKOWE

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*