

## 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

### O BOWIĄZUJE OD 12.01.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (3,10,17,24,31. I)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (3,10,17,24,31. I)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-11.45	Spotkanie Informacyjne (3,10,17,24,31. I)	Zajęcia on-line na ZOOM
	16.00-17.00	Cantietica (3,10,17,24,31. I) <b>Uwaga! Zajęcia z 3.01 przeniesione na środę 5.01</b>	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	15.30-16.30	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (4,11,18,25. I)	Zajęcia hybrydowe (sala i online)
środa	9.00 – 10.00	Pogotowie informatyczne - konsultacje (19, 26 I)	
	10.00 – 12.00	Zdrowe żywienie (19, 26 I)	ZAPISY/ stacjonarnie
	16.00-17.00	Cantietica TYLKO 5.01 (zajęcia przeniesione z poniedziałku 3.01)	Online
czwartek	9.00-10.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa I (13,20,27. I)	Zajęcia TYLKO dla zapisanych (stacjonarne/online)
	10.30-11.30	Trening dna miednicy Grupa zaawansowana (13,20,27. I)	Zajęcia Stacjonarne lub ONLINE (tylko dla ZAPISANYCH)
	11.45-12.45	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa II (13,20,27. I)	Zajęcia TYLKO dla zapisanych
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (7,14,21,28. I)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates (7,14,21,28. I)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn

## Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.01.2022	11.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne, koncert: Wykład o aktywności fizycznej – ekspert AWF, o aktywności społecznej w CAS– ekspert PLinEU Koncert mis tybetańskich Pałac Potockich, Rynek Główny 20,	ZAPISY
25.01.2022	11.00 – 12.30	Wycieczka z przewodnikiem – Pałac Krzysztofory, wystawa stała o Krakowie	ZAPISY

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*