

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 01.03.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (7,14,21,28. III)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (7,14,21,28. III)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (7,14,21,28. III)	Zajęcia on-line na ZOOM
	16.00-17.00	Cantietica (7,14,21,28. III)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	9.30 – 10.30	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji (1, 8,15,22 III)	Zajęcia on-line ZOOM (tylko 1.III), zajęcia stacjonarne od 8 III
	15.30 – 16.30	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (1, 8,15,22 III)	Zajęcia on-line ZOOM (tylko 1.III), zajęcia hybrydowe od 8 III (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	11.00 – 12.30	Aquaaerobic na basenie, runda I (2,9,16,23 III)	Zajęcia w Parku Wodnym, (proszę przychodzić wcześniej, żeby zdążyć się przebrać) TYLKO DLA ZAPISANYCH
	16.00 – 17.00	Jak zadbać o równowagę psychiczną w sytuacji kryzysu – techniki relaksacyjne (2,9 III)	Zajęcia on-line ZOOM
czwartek	9.00 – 10.15	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa I (3,10,17,24 III)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Trening dna miednicy Grupa zaawansowana (3,10,17,24 III)	Zajęcia Stacjonarne, Przystań Eisenberga (tylko dla ZAPISANYCH)
	11.45 – 12.45	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa II (3,10,17,24 III)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH

piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (4,11,18,25 III)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates (4,11,18,25 III)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (tylko dla ZAPISANYCH)

Zajęcia dodatkowe w marcu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3. III.2022	13.00 – 14.30	Klub rękodzieła - wiosenne porządki w materiałach	
8.III.2022	12.30 – 13.30	Spacer po ogrodzie botanicznym, warsztaty relaksacyjne	Spotkanie pod kasą Ogrodu

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.