

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	9.00-13.00
środa	14.00-18.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	8.00-12.00

OBOWIĄZUJE OD 30.03.2022

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 (1,29 III)	Zajęcia on-line ZOOM (tylko 1.III), zajęcia stacjonarne od 22 III
	10.30-11.30	Pomoc techniczna (komputery) 29.III	Sala
	11.00-12.00	Joga (8, 15,22,29.III)	Sala na Eisenberga
	16.00 – 17.00	Jak zadbać o równowagę psychiczną w sytuacji kryzysu – techniki relaksacyjne (2, 8.III)	Zajęcia on-line ZOOM
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	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów i automasaż) (1, 9, 16, 23 III)	Zajęcia hybrydowe (proszę zgłaszać, jeśli ktoś chce przyjść na salę!
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	Sala Kasprowicz
8.III.2022	9.30-10.30	"Jak zadbać o siebie kiedy wkoło chaos?" - rozmowy o empatii i wdzięczności oraz relaksacja	Sala Kasprowicza
10.III.2022	13.00-14.00	Koncert: zanurzenie w dźwiękach mis	
15.III.2022	12.30 – 13.30	Spacer po ogrodzie botanicznym, warsztaty relaksacyjne	Spotkanie pod kasą Ogrodu
29.III.2022	12.30-14.30	Rękodzieło – szydełkowe ozdoby święteczne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.