

## 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 01.04.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (4,11,25.IV) UWAGA – 18.IV Nie ma zajęć	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (4,11,25.IV) UWAGA – 18.IV Nie ma zajęć	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (25. IV)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	9.00 – 10.00	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, Gr.1  (5,12,19,26 IV)	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	10.15 – 11.15	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, Gr.1  (5,12,19,26 IV)	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.00 – 12.00	Joga, (5,12,19,26 IV)	Przystań Eisenberga (tylko dla ZAPISANYCH)
	12.00 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (12,19 IV)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	12.30 – 14.30	Warsztaty rękodzieła (szydełkowanie) (5,12, IV)	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
środa	11.00 – 12.30	Aquaaerobic na basenie, runda II (6,13,20,27 IV)	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
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozwuch stawów oraz automasaż) (6,13,20,27 IV)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)

czwartek	9.00 – 10.15	Jak zadbać o mózg Grupa I (7,14,21,28 IV)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Trening dna miednicy Grupa zaawansowana (7,14,21,28 IV)	Zajęcia Stacjonarne, Przystań Eisenberga (tylko dla ZAPISANYCH)
	11.45 – 12.45	Jak zadbać o mózg Grupa II (7,14,21,28 IV)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (8,22,29 IV) UWAGA – 15 IV, nie ma zajęć!	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates (8,22,29 IV) UWAGA – 15 IV, nie ma zajęć!	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (tylko dla ZAPISANYCH)

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.IV.2022	12.30 – 14.00	Klub florystyczny – porządki ogrodowe i sadzenie	W CAS
20.IV.2022	9.00 – 10.30	Spacer po ogrodzie botanicznym, warsztaty relaksacyjne, Zapraszamy również osoby z Ukrainy	Spotkanie pod kasą Ogrodu
30.IV.2022	19.00	„Pan Twardowski” spektakl ,wyjście do Opery,	Spotkanie pod kasą

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*