

## 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	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	8.00-12.00

### O BOWIĄZUJE OD 10.05.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (9,16,23,30.V) UWAGA – 2.V Nie ma zajęć	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (9,16,23,30.V) UWAGA – 2.V Nie ma zajęć	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (9,16,23,30.V) UWAGA – 2.V Nie ma spotkania	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	9.00 – 10.00	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, Gr.1 (17,24,31 V) <b>Uwaga! 10.05 nie ma zajęć</b>	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	10.15 – 11.15	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, Gr.2 (10,17,24,31 V) <b>Uwaga! 10.05 nie ma zajęć</b>	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.00 – 12.00	Joga, (10,17,24,31 V)	Przystań Eisenberga (tylko dla ZAPISANYCH)
	12.00 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (10,17,24,31 V)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (10,17,24,31 V)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	11.00 – 12.30	Aquaaerobic na basenie, runda II (4 IV)	Zajęcia w Parku Wodnym, TYLKO DLA ZAPISANYCH
	12.00-13.00	Nordic walking (11,18,25.V)	Ogród botaniczny lub Park AWF (miejsce potwierdzone w pon. na spotkaniu)
	15.00 – 16.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (5 V), od 10 V – zmiana term. Na wtorki	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)

czwartek	9.00 – 10.15	Jak zadbać o mózg Grupa I (5,12,19,26 V)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Trening dna miednicy Grupa I (5,12,19,26 V)	Zajęcia Stacjonarne, Przystań Eisenberga (tylko dla ZAPISANYCH)
	11.45 – 13.00	Jak zadbać o mózg Grupa II (5,12,19,26 V)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny ( 6,13,20,27 V)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates ( 6,13,20,27 V)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (tylko dla ZAPISANYCH)

### Zajęcia dodatkowe w maju 2022: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.V.2022	10.30-11.30	Pogotowie ICT	
10.V.2022	12.30 – 14.00	Klub florystyczny – porządki ogrodowe i sadzenie	W CAS
11.V.2022	12.00-14.00	Koncert mis tybetańskich - relaksacja	Plac Biskupi 1, sala Fundacji Zdrowie i Natura
17.V.2022	12.30 – 14.00	Warsztaty rękodzieła – woreczki z gryką	W CAS
25.V.2022	10-11.30	Wyjście do Muzeum fotografii	Ul. Rakowicka

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***