

## 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

### OBOWIĄZUJE OD 01.06.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (6, 13, 20, 27.VI)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (6, 13, 20, 27.VI)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (6, 13, 20, 27.VI)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	9.00 – 10.00	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, Gr.1 (7, 14, 21, 28.VI)	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	10.15 – 11.15	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, Gr.2 (7, 14, 21, 28.VI)	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.00 – 12.00	Joga, (7, 14, 21, 28.VI)	Przystań Eisenberga (tylko dla ZAPISANYCH)
	12.00 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (7, 14, 21, 28.VI)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (7, 14, 21, 28.VI)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	10.00-11.00	Nordic walking (1, 8, 15, 22, 29.VI)	1.06 – Kleszczów 15.06 - Pszczyna Pozostałe - Park AWF
czwartek	9.00-10.15	Jak zadbać o mózg Grupa I (2, 9, 23, 30.VI)	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Trening dna miednicy (2, 9, 23, 30.VI)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO dla zapisanych
	11.45 – 13.00	Jak zadbać o mózg Grupa II (2, 9, 23, 30.VI)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH

piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (3, 10, 24.VI)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates (3, 10, 24.VI)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (tylko dla ZAPISANYCH

**Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.06.	10.25 - 15.00	Wycieczka + nordic walking (1 h) + relaksacja (1 h) (zajęcia edukacyjne)	Wyjazd 10.25 z Pętli Bronowice Małe,
2.06	15.30	Krakowski Festiwal Filmowy „Krucho □ Pamięć”	KINO MIKRO
7.06	12.30 - 14.00	Klub florystyczny - zajęcia ogrodowe CAS	CAS
15.06	9.30 - 17.00	Wycieczka: Zamek w Pszczynie, Park Pszczynski	Wyjazd z ul. Eisenberga busem

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*