

## 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 27.07.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

*miesiąc*

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

wtorek	9.00 – 10.00	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, Gr.1 (5,12,26.VII) <b>Uwaga! 19.VII nie ma zajęć</b>	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	10.15 – 11.15	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, Gr.2 (5,12,26.VII) <b>Uwaga! 19.VII nie ma zajęć</b>	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.00 – 12.00	Joga, (5,12,19,26.VII)	Przystań Eisenberga (tylko dla ZAPISANYCH)
	12.00 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (5,12,19,26.VII)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (5,12,19,26.VII)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	9.30-10.30	Nordic walking (6,13.VII)	Park AWF lub inne miejsca, proszę śledzić komunikaty
czwartek	9.00-10.15	Jak zadbać o mózg Grupa I (7,14,21,28.VII)	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Trening dna miednicy (7,14,21,28.VII)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO dla zapisanych
	11.45 – 13.00	Jak zadbać o mózg Grupa II (7,14,21,28.VII)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH

piątek	10.00-10.45	Pilates (1.VII)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (dla ZAPISANYCH)
	16.30-17.30	Angielski poznawczy (1,8,15,22.VII)	Kasprowicza
	17.30-18.30	Pilates z elementami jogi (8,15,22,29.VII) <b>Uwaga! 29.VII pilates z jogą o godz. 10.00</b>	Kasprowicza

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.07	10.00-11.00	Pilates z elementami jogi	Kasprowicza (w ogrodzie)
13.07	15.00-21.30	Pola lawendowe - wycieczka	
19.07	10.00-12.00	Pomoc ICT	Kasprowicza
27.07	12.30-14.30	Koncert relaksacyjny mis tybetańskich	Biskupia 18

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