

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	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	8.00-12.00

OBOWIĄZUJE OD 30.08.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (1,8,22,29.VIII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (1,8,22,29.VIII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (1,8,22,29.VIII)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	9.00 – 10.00	Informatyczna pomoc techniczna (2,9,16,23,30.VIII)	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	10.00 – 11.00	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, (2,9,16.VIII) 23 i 30.VIII nie ma zajęć	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.00 – 12.00	Joga lub inne zajęcia ruchowe (2,9,16,30.VIII)	Przystań Eisenberga (tylko dla ZAPISANYCH)
	12.00 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (2,9,16, 30.VIII)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (2,9,23,30.VIII) 16.VIII nie ma zajęć	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa			
czwartek	9.00-10.15	Jak zadbać o mózg Grupa I (4,11,18,25.VIII)	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Trening dna miednicy (4,11,18,25.VIII),	Zajęcia stacjonarne, TYLKO dla zapisanych
	11.45 – 13.00	Jak zadbać o mózg Grupa II (4,11,18,25.VIII)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH
piątek	10.00-10.45	Pilates (12,19,26.VIII)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (ZAPISY)

piątek	16.30-17.30	Angielski poznawczy (5, 26.VIII) 12 i 19.VIII nie ma zajęć	Kasprowicza
--------	-------------	---	-------------

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.08.2022	12.00-14.00	Kurs zielarski – wianki z zatrwanu	
10.08.2022	16-20	Kurs zielarski, zajęcia w terenie - BRZEZINKA	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.