

## 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 23.09.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (5,12,19,26.IX)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (5,12,19,26.IX)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (5,12,26.IX) <b>19.IX nie ma spotkania ze względu na udział w Mistrzostwach Krakowa*</b>	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	9.00 – 10.00	Informatyczna pomoc techniczna (6,13,20,27.IX)	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	10.00 – 11.00	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji, (6,13,20,27.IX)	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.00 – 12.00	Joga (ZAPISY, nowa grupa) (6,13,20,27.IX)	Przystań Eisenberga Lub Bobrowskiego (tylko dla ZAPISANYCH)
	12.00 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (6,13,20,27.IX)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (13,20IX) <b>6.IX i 27.IX nie ma zajęć</b>	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	Do południa	Nordic walking i inne Zajęcia w terenie – info w tabeli – zajęcia dodatkowe #	
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (7.IX) <b>Zamiast wtorku 6.IX</b>	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
czwartek	9.00-10.15	Jak zadbać o mózg Grupa I (1,8,15,22,29.IX)	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Trening dna miednicy( <b>ZAPISY,</b> <b>nowa grupa</b> )  (1,8,15,22,29.IX),	Zajęcia stacjonarne, TYLKO dla zapisanych

czwartek	11.45 – 13.00	Jak zadbać o mózg Grupa II (1,8,15,22,29.IX)	Zajęcia stacjonarne, TYLKO DLA ZAPISANYCH
piątek	10.00-10.45  16.30-17.30	Pilates (ZAPISY, nowa grupa) (2,9,16,23,30.IX)  Angielski poznawczy (2,9,16,23,30.IX)  23.IX.2022 zajęcia odwołane	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (ZAPISY)  Kasprowicza

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.IX	10 – 13.00	Wycieczka do lasu Wolskiego 10-11.00 nordic walking 11.-13 zdrowy styl życia – kąpiel leśna	Wyjazd autobusem 134, przystanek Cracovia stadion, godz. 9.35, zbiórka 9.30
9.IX	17.30-20.00	PIKNIK W OGRODZE połączony z zajęciami integracyjnymi dla nowych członków CAS	
14.IX	9-14.00	Wycieczka do Doliny Bolechowickiej 10-11.00 nordic walking 11.-13 relaksacja	
19.IX	10-14.30	VII MISTROSTWA KRAKOWA SENIORÓW 65+	
20.IX	10-14.30	VII MISTROSTWA KRAKOWA SENIORÓW 65+	
22-24.IX		Udział Senioralia, zgodnie z programem	

27.IX	Godz. 12.30	Zajęcia klubowe, wymiana roślin	
28.IX	Godz. 12.30-14.30	Koncert relaksacyjny Mis kryształowych i tybetańskich	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*