

## 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 od 25.10.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych październik 2022

*miesiąc*

| dzień        | godzina      | rodzaj zajęć  | uwagi  |
|--------------|--------------|---|--|
| poniedziałek | 9.00-10.00   | Język angielski średniozaaw.<br>Gr.1<br>(3,10,17,24 X)  | Zajęcia on-line<br>na ZOOM<br>TYLKO dla zapisanych |
|              | 10.15-11.15  | Język angielski początkujący<br>Gr.2<br>(3,10,17,24 X)  | Zajęcia on-line<br>na ZOOM<br>TYLKO dla zapisanych |
|              | 11.30-12.00  | Spotkanie Informacyjne, kawiarenka<br>(3,10,17,24 X)  | Zajęcia on-line<br>na ZOOM                         |
| wtorek       | 9.00 – 10.00 | Kurs obsługi aplikacji na<br>smartphony (4,11,18,25 X)<br><b>Zajęcia z 25.X przełożone na 26.X<br/>popołudniu</b> | Zajęcia stacjonarne<br>TYLKO dla zapisanych        |

|          |               |   |   |
|----------|---------------|---|---|
| wtorek   | 10.00 – 11.00 | Kurs obsługi oprogramowania MS Office<br>(4,11,18,25 X)<br><b>Zajęcia w 25.X – zastępujemy zajęciami POMOC TECHNICZNA</b> | zajęcia stacjonarne<br>TYLKO dla zapisanych                             |
|          | 11.10 – 11.55 | Zajęcia ruchowe - joga (grupa 1)<br>(4,11,18,25 X)  | Sala na Kasprowicza<br>(tylko dla ZAPISANYCH)                           |
|          | 12.00 – 12.45 | Zajęcia ruchowe - zdrowy kręgosłup z elementami jogi (grupa 2)<br>(4,11,18,25 X)  | Sala na Kasprowicza<br>(tylko dla ZAPISANYCH)                           |
|          | 16.00 – 17.00 | Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż)<br>(4,11,18,25 X)   | 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 #   |   |
|          | 16.30-17.30   | Kurs obsługi aplikacji na smartphony <b>(tylko 26 X)</b>  | Zajęcia przeniesione z 25.X   |
| czwartek | 9.00-10.15    | Jak zadbać o mózg<br>Grupa I<br>(6,13,20,26 X)  | Zajęcia stacjonarne,<br>DLA ZAPISANYCH                                  |
|          | 10.30-11.30   | Zajęcia ruchowe - Trening dna miednicy lub inne<br>(6,13,20,26 X)   | Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH                                     |
|          | 11.45 – 13.00 | Jak zadbać o mózg<br>Grupa II<br>(6,13,20,26 X)   | Zajęcia stacjonarne DLA ZAPISANYCH                                      |

|        |             |  |   |
|--------|-------------|--|---|
| piątek | 10.00-10.45 | Pilates<br>(7,14,21,28 X)  | STACJONARNE<br>W klubie Fitness Młyn<br>(tylko dla<br>ZAPISANYCH) |
|        | 16.30-17.30 | Angielski poznawczy<br>(7,14,21 X)<br><b>28.X – zajęcia odwołane</b> | Kasprowicza   |

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2022:

*miesiąc*

| data | godzina      | rodzaj zajęć  | uwagi   |
|------|--------------|---|---|
|      |              |   |   |
|      |              |   |   |
|      |              |   |   |
| 25.X | 9-10.00      | Zajęcia Klubowe – konsultacje przez<br>Konkursem fotograficznym | W CAS   |
| 26.X | 10 – 12.00   | Warsztaty rękodzieła – wianki z<br>darów natury                 | W CAS   |
| 26.X | 12.00- 14.00 | Koncert uzdrawianie dźwiękiem                                   | W Sali Fundacji<br>Zdrowie i Natura, ul.<br>Biskupia 18 |
| 28.X | 12.00-14.00  | Zajęcia Klubowe – wianki na groby                               |   |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*