

## 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 02.11. 2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych listopad 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (7,14,21,28 XI)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (7,14,21,28 XI)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (7,14,21,28 XI)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	9.30– 10.30	Kurs „zdrowy styl życia – jak zadbać o dobre samopoczucie jesienią” (8,15,22,29 XI)	Zajęcia zajęcia stacjonarne <b>NOWA GRUPA - ZAPISY</b>
	10.30 – 11.30	<b>Pomoc techniczna ICT</b> (8,15,22,29 XI)	zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.00 – 11.45	Zajęcia ruchowe - joga (grupa 1) (8,15,22,29 XI)	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	12.00 – 12.45	Zajęcia ruchowe - zdrowy kręgosłup z elementami jogi (8,15,22,29 XI)	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (8,15,22,29 XI)	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 #	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.30-17.30	Kurs – nowe technologie, (2*, 9,16,23,30 XI) <b>UWAGA – 2.11. wyjątkowo o godz. 17.15 -18.15</b>	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	11.00 – 11.45	Zajęcia ruchowe - joga (grupa 1) <b>(2 XI) – zamiast 1 listopada</b>	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)

	12.00 – 12.45	Zajęcia ruchowe - zdrowy kręgosłup z elementami jogi <b>(2 XI) – zamiast 1 listopada</b>	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) <b>(2 XI) – zamiast 1 listopada</b>	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
czwartek	9.00-10.15	Jak zadbać o mózg Grupa I (3,10,17,24 XI)	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - Trening dna miednicy (3,10,17,24 XI)	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH
	11.45 – 13.00	Trening pamięci i koncentracji Grupa II (3,10,17,24 XI)	Zajęcia stacjonarne DLA ZAPISANYCH
piątek	10.00-10.45	Pilates (4,11,18,25 XI)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.30-17.30	Angielski poznawczy (4,11,18,25 XI)	Kasprowicza

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.XI	9.30-10.30	Nordic walking nad Białuchą	
9.IX	10-12.00	Warsztaty rękodzieła - szydełkowanie	W CAS
16.IX	10-12.00	Warsztaty rękodzieła - makramy	W CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*