



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 09.11. 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– 11.00	Kurs „zdrowy styl życia – jak zadbać o dobre samopoczucie jesienią” (8, Od 15.XI wydłużony czas do 1,5 godz. 15,22,29 XI)	Zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.00– 12.00	Pomoc techniczna ICT (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)
	11.50 – 12.35	Zajęcia ruchowe - zdrowy kręgosłup z elementami jogi (8,15,22,29 XI)	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozwinięcie stawów oraz automasaż) (8,15,22,29 XI)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	Do południa	zajęcia dodatkowe – info w tabeli poniżej #	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.30-17.30	Kurs – nowe technologie, (2*, 9,16,23,30 XI) UWAGA – 2.11. wyjątkowo o godz. 17.15 -18.15	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	11.00 – 11.45	Zajęcia ruchowe - joga (grupa 1) (2 XI) – zamiast 1 listopada	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	12.00 – 12.45	Zajęcia ruchowe - zdrowy kręgosłup z elementami jogi (2 XI) – zamiast 1 listopada	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)

	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (2 XI) – zamiast 1 listopada	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 (4,18,25 XI) 11.XI – zajęcia odwołane	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.30-17.30*	Angielski poznawczy (4,18,25 XI) 11.XI – zajęcia odwołane 18.IX* – zajęcia wyjątkowo na zoom o godz. 8-9.00	Kasprowicza

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022:

miesiąc

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

9.XI	12.30 – 14.30	Zajęcia klubowe, wyjście na wystawę florystyczną do Młodzieżowego Domu Kultury na al. 29-Listopada	Wystawa w Młodzieżowym Domu Kultury na al. 29-Listopada
12.XI	19.15	Spektakl Pani Pylińska i sekret Chopina	Wyjście do Teatru Bagatela, sala na Sarego
13.XI	17.00	Spektakl Pani Pylińska i sekret Chopina	Wyjście do Teatru Bagatela, sala na Sarego
16.XI	10-12.00	Warsztaty rękodzieła - makramy	W CAS
23.XI	12.30-14.30	Koncert relaksacyjny, misy	Sala na ul. Biskupiej

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.