

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 28.12. 2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych GRUDZIEŃ 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (5,12,19 XII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (5,12,19 XII)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (5,12,19,26 XII)	Zajęcia on-line na ZOOM
wtorek	9.30– 11.00	Kurs „zdrowy styl życia – jak zadbać o dobre samopoczucie” (6,13,20,27 XII)	Zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych

	11.00– 12.00	Pomoc techniczna ICT (6,13 XII)	zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.00 – 11.45	Zajęcia ruchowe - joga (grupa 1) (6,13,20 XII)	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	11.50 – 12.35	Zajęcia ruchowe - zdrowy kręgosłup z elementami jogi (6,13,20 XII)	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (6,13 XII)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa			
	16.30-17.30	Kurs – nowe technologie, (7,14 XII) 14.XII – zajęcia wyjątkowo 2 godz. Tj. 16.30- 18.30 (opracowanie kartek świątecznych w Canva)	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
czwartek	9.00-10.15	Jak zadbać o mózg Grupa I (1, 8,15,29 XII) 22 XII – nie ma zajęć	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - Trening dna miednicy (1,8,15 XII) 22.XII zajęcia odwołane	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH

	11.45 – 13.00 22 i 29.XII 10.30 – 11.15	Trening pamięci i koncentracji Grupa II (1, 8,15,22,29 XII) 22 XII – nie ma zajęć UWAGA, zmiana godziny 29 XII	Zajęcia stacjonarne DLA ZAPISANYCH
piątek	10.00-10.45 16.30-17.30*	Pilates (2,9,16, 30 XII) 23.XII – zajęcia odwołane Angielski poznawczy (2 XII – zajęcia on-line) 9 i 16 XII – zajęcia stacjonarne 30.XII, zajęcia on-line)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (tylko dla ZAPISANYCH) NAPRZEMIENNIE – STACJONARNE (ul. Kasprowicza) LUB ON-LINE

Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.XII	16.00 – 19.00	Zajęcia Klubowe – spotkanie andrzejkowe (grupa 2)	W CAS -wolontariat
7. XII	10.30 – 12.30	Warsztaty rękodzieła – ozdoby choinkowe	W CAS
8.XII	13.00 – 15.00	Warsztaty rękodzieła – stroiki święteczne	W CAS
13.XII	14.00 – 16.00	Zajęcia międzypokoleniowe – warsztaty piernikowe	W CAS -wolontariat
14. XII	11.30 – 16.00	Koncert dla seniora, Wystawa „Sercem i Pędzlem”	W ICE, zaproszenia u koordynatorki
15.XII	13.00-15.00	Zajęcia integracyjne– dekoracje	W CAS

		święteczne	
19.XII	15.00-17.00	Zajęcia międzypokoleniowe – dekoracje świąteczne <i>(można przyjść z wnukami)</i>	W CAS
28.XII	16.00-17.00	Automasaż twarzy – zajęcia z Klaudią	On-line

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.