



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

telefon: +12 411 05 24

e-mail: akademia@plineu.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00- 13.00
wtorek	8.00- 11.00
środa	9.00- 14.00
czwartek	8.00 – 11.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 18.02.2019 (data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LUTY 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.30	Zdrowe gotowanie, podstawy	(kurs teoria + 4 II warsztaty gotowanie)
	11.30 – 12.00	Spotkanie przy kawie dla członków i kandydatów do	

		CAS	
	12.00 – 13.00	Uważny spacer (okolice Białuchy)	Od 25 II
wtorek			
środa	10.00 – 11.30	Basen – Aqua aerobic i pływanie	Zajęcia 90 min. Park wodny, grupa 1
czwartek			
piątek	10 – 11.00	Pilates	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa 1
	12.00 – 13.00	Spacer po Krakowie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.II.2019	12.00-14.00	Rękodzieło – malowanie toreb	
2.II.2019	13.00-15.00	Warsztaty w ramach wystawy „Sztuka Teraz”	W Gmachu Głównym Muzeum Narodowego + oprowadzanie po wystawie
7.II.2019	10.00-11.30	Spotkanie Klubu Podróżnika	Ustalenie oczekiwań i

			programu na 2019
8. II.2019	12.30 – 14.00	„Mózg chodzi” – spotkanie z Szymonem Krupnikiem, naukowcem z AWF	
15.II	12.00 – 14.00	Rękodzieło – kwiaty z foamiranu	
18. II	12.00 – 13.30	Spotkanie KLUBU PODRÓŻNIKA	
20. II	12.00 – 13.30	„Jak zaplanować starość?” – spotkanie z Szymonem Krupnikiem, naukowcem z AWF Kraków	
27.II	12.30 – 14.00	Spotkanie liderek/liderów KLUBÓW w CAS	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.