



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 04.03.2019 (data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.30	Zdrowe żywienie, średniozaawansowany	(kurs teoria + 2 warsztaty gotowania)
	11.30 – 12.00	Spotkanie przy kawie dla członków i kandydatów do CAS	
	12.00 – 13.00	Uważny spacer, szukamy oznak wiosny (okolice Białuchy)	
wtorek			

środa	10.00 – 11.30	Basen – Aqua aerobic i pływanie	Zajęcia 90 min. Park wodny, grupa 1
środa	10.00 – 12.15	Kurs „Życie to działanie”, bilans życia, przygotowanie do spełnionej emerytury	Zajęcia psychoedukacyjne
czwartek	9.30 – 10.15	Tańce integracyjne z gimnastyką	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapiechy, ul. Bobrowskiego 6
piątek	10 – 11.00	Pilates	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa 1
	12.00 – 13.00	Spacer po Krakowie	

ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.III.2019	11.15 – 12.00	Spotkanie informacyjne dotyczącego metody pracy z przekonaniem „the Work” Katie Byron	Osoby znające język angielski na poziomie komunikatywnym mogą aplikować o wyjazd na warsztaty do

			Holandii w kwietniu (wyjazd finansowany z programu Erasmus +)
1. III.2019	12.00-14.00	Klub Rękodzieło – wiosenne dekoracje	
15.III.2019	12.00-14.00	Klub Rękodzieło – dekoracje świąteczne, pisanki z gęsich jajek	
20.III.2019	10.00-11.30	Spotkanie informujące o działaniach w projekcie Actimentia – profilaktyka demencji	
20. III.2019	12.30 – 14.00	Spotkanie liderek/liderów KLUBÓW w CAS	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.