



**Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”**

adres: Kasprowicza 9a/1

telefon: +12 411 05 24

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto: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

**UWAGA – CAS nieczynny w dniu: 21 VI 2019**

**OBOWIĄZUJE OD 12.06.2019 (data dzienna)**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWIEC 2019**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski – poziom początkujący	Grupa zamknięta, <i>tylko dla zapisanych</i>
poniedziałek	10.00 – 10.45	Spotkanie przy kawie, zapowiedzi planowanych wydarzeń	
środa	10.00 – 11.30	Basen – Aqua aerobic i pływanie	Zajęcia 90 min. Park wodny, do 5.06

środa	10.30 – 12.30	Kurs florystyczny (nowość!) od 12.VI	W dniu 26.06 wyjazd na pola lawendowe
czwartek	9.30 – 10.15	Tańce integracyjne z gimnastyką	Zajęcia w Katolickim Domu Kultury im. Księdza Sapiehy, ul. Bobrowskiego 6
piątek	10 – 11.00	Pilates	Zajęcia w Fitness Młyn, grupa 2 (tylko do 7.06)
piątek	11.45 – 12.45	Język angielski (konwersacje + trening poznawczy)	(z wyjątkiem 21 VI, odpracowanie 28.06 – zajęcia podwójne tj. 11.45- 13.45)

### ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.VI.2019	16.00	Klub „Ciekawych Ludzi”, Prelekcja o kobietach w Omanie, poczęstunek	Klubowicze + zapisy na wolne miejsc
5.VI.2019	9.00 – 13.00	Turniej Bule przy DPS, Kluzeka 6,	Zapisy w CAS, do 31.05 (3 os. reprezentacja)

7.VI.2019	13.00 – 14.30	Spotkanie informacyjne o terapii metodą Bowena	zapisy
10.VI.2019	10.30 -12.00	Zapoznanie z metodą pracy z trudnymi myślami/emocjami „the work”	zapisy
13.VI.2019	9.00 – 17.00	Wycieczka do Olkusza i Rabsztyna	
15.VI.2019	10 – 19.00	Wyjście delegacji na Kongres Kobiet	Rejestracja przez stronę kongresu lub w biurze CAS
26. VI.2019	9.30 – 15.00	Wycieczka na pola lawendowe do Ostrowa	zapisy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**