



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

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

**Biuro CAS zamknięte do odwołania z powodu sytuacji epidemiologicznej**

**DYŻUR TELEFONICZNY od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10.00- 14.00
wtorek	10.00- 14.00
środa	10.00- 14.00
czwartek	10.00- 14.00
piątek	10.00- 14.00

**TELEFON: 509 084 820**

**OBOWIĄZUJE OD 16.10.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2020**

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00 10.15 – 11.15	j.angielski średniozaawansowany (gr. 1)  j. angielski – od podstaw (gr. 2) <b>19,26.X</b> <b>na ZOOM</b>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b>
poniedziałek	10.30- 11.15	<b>Nordic walking od 19 X</b> <b>- odwołane</b> 5 X – spacer po ogrodzie botanicznym <b>12.X – zajęcia</b> <b>odwołane</b>	
	11.15-12.00	Relaksacja; (5 X)	

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



wtorek	godz. 15.30 – 17.00	od 20X – tylko na ZOOM Rozruch stawów + automasaż (6 X)  13.X – zajęcia na ZOOM godz. 15.30 – 17.00	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM
środa	9.00 – 10.00	Od 21X – tylko na ZOOM „Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”  (7, 14, 21, 28.X)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM
czwartek	14.30-15.15	Od 22X – na fb Tańce w kręgu (8,15,22 X)	ZAJĘCIA ON-LINE Na FB, na grupie CAS AKTYWNI SENIORZY RAZEM
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (9,16,23X) UWAGA, 2 zajęcia odwołane	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (2,9,16,23X)	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb FITNESS MLYNSENIOREK SPORT

## ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21X	10.30- 11.00	Wirtualna kawiarenka, wymiana informacji,	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b>
21. X	11.00	kurs zdrowego żywienia zajęcia z Łukaszem	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**