

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 | 14.00-18.00 |
| środa | 9.00-13.00 |
| czwartek | 9.00-13.00 |
| piątek | 8.00-12.00 |

OBOWIĄZUJE OD 18.11.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|---|--|
| poniedziałek | 9.00-10.00 | Język angielski średniozaaw. Gr.1 (8,15,22,29 XI) | Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych |
| | 10.15-11.15 | Język angielski początkujący Gr.2 (8,15,22,29 XI) | Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych |
| | 11.30-11.45 | Spotkanie Informacyjne (8,15,22,29 XI) | Zajęcia on-line na ZOOM |
| wtorek | 15.30-16.30 | Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) | Zajęcia w ogrodzie (w przypadku |

| | | | |
|----------|-------------|---|--|
| | | (8,16,23,30 XI) Uwaga! 8.XI zajęcia wyjątkowo w poniedziałek | przenoszenia na ZOOM będzie info na FB) |
| wtorek | 10.00-12.00 | Szkolenie – nowe technologie: smartfony, tablety, aplikacje (9,16,23,30 XI) UWAGA! 9.XI zajęcia od 11.00- 13.00 | Zajęcia w Sali – TYLKO dla zapisanych |
| wtorek | 9.30-10.30 | Nordic walking 9 XI | Park Lotników |
| środa | 11.00-12.30 | (3,10,17,24 XI) Aqua aerobik (basen – II grupa) | Zajęcia TYLKO dla zapisanych! |
| czwartek | 9.30-10.30 | Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa I (4,18,25 XI) | Zajęcia TYLKO dla zapisanych (stacjonarne) |
| | 11.45-12.45 | Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa II (18,25 XI) | Zajęcia STACJONARNE w biurze (tylko dla ZAPISANYCH) |
| | 10.30-11.30 | Trening dna miednicy (4,18,25 XI) | Zajęcia TYLKO dla zapisanych |
| piątek | 8.00-9.00 | Język angielski – poziom komunikacyjny (5,12,26 XI) 16 XI – zajęcia odwołane | Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych |

| | | | |
|--|-------------|----------------------------|--------------------------------------|
| | 10.00-10.45 | Pilates (5,12,19,26 XI) | STACJONARNE W klubie Fitness Młyn |
| | | | |

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------|-------------|--|--------------------------------------|
| 4 XI | 11.45-13.15 | Warsztaty zdrowego żywienia | Obowiązkowe zapisy |
| 16 XI | 16.30-17.30 | Język angielski – poziom komunikacyjny | Stała grupa – zajęcia na Kasprowicza |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.