

## Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto: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 01.02.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (7,14,21,28. II)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (7,14,21,28. II)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (7,14,21,28. II)	Zajęcia on-line na ZOOM
	16.00-17.00	Cantietica (7,14,21,28. II)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	9.30 – 10.30	Zajęcia obsługa urządzeń ICT I aplikacji (1, 8,15,22 II)	Zajęcia on-line ZOOM Bez zapisów
	15.30 – 16.30	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (1, 8,15,22 II)	Zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	9.00 – 10.00	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa I (2,9,16,23 II)	Zajęcia on-line na ZOOM
	10.30 – 11.30	Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia Grupa II (2,9,16,23 II)	Zajęcia on-line na ZOOM
czwartek	10.30-11.30	Trening dna miednicy Grupa zaawansowana (3,10,17,24 II)	Zajęcia Stacjonarne, Przystań Eisenberga (tylko dla ZAPISANYCH)
piątek	8.00-9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (4,11,18,25 II)	Zajęcia on-line TYLKO dla zapisanych
	10.00-10.45	Pilates (4,11,18,25 II)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (tylko dla ZAPISANYCH)

**Zajęcia dodatkowe w lutym 2022:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*