

## 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	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	8.00-12.00

### OBOWIĄZUJE OD od 1.10. 2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych październik 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (3,10,17,24 X)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (3,10,17,24 X)	Zajęcia on-line na ZOOM TYLKO dla zapisanych
	11.30-12.00	Spotkanie Informacyjne, kawiarenka (3,10,17,24 X)	Zajęcia on-line na ZOOM

wtorek	9.00 – 10.00	Kurs obsługi aplikacji na smartphony (4,11,18,25 X)	Zajęcia zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	10.00 – 11.00	Kurs obsługi oprogramowania MS Office (4,11,18,25 X)	zajęcia stacjonarne TYLKO dla zapisanych
	11.10 – 11.55	Zajęcia ruchowe - joga (grupa 1) (4,11,18,25 X)	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	12.00 – 12.45	Zajęcia ruchowe - zdrowy kręgosłup z elementami jogi (grupa 2) (4,11,18,25 X)	Sala na Kasprowicza (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów oraz automasaż) (4,11,18,25 X)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	Do południa	Nordic walking i inne Zajęcia w terenie – info w tabeli – zajęcia dodatkowe #	
czwartek	9.00-10.15	Jak zadbać o mózg Grupa I (6,13,20,26 X)	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - Trening dna miednicy lub inne (6,13,20,26 X)	Zajęcia stacjonarne, DLA ZAPISANYCH
	11.45 – 13.00	Jak zadbać o mózg	Zajęcia stacjonarne

		Grupa II (6,13,20,26 X)	DLA ZAPISANYCH
piątek	10.00-10.45	Pilates (7,14,21,28 X)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn (tylko dla ZAPISANYCH)
	16.30-17.30	Angielski poznawczy (7,14,21,28 X)	Kasprowicza

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1-2.X		Weekend Seniora z Kulturą - spotkania klubowe <a href="#">Weekend seniora z kulturą 2022 - Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego - Portal Gov.pl (www.gov.pl)</a>	
6 X	10 – 13.00	Wycieczka NAD BAGRY 10-11.00 nordic walking 11-13.00 zdrowy styl życia, relaksacja	Wyjazd tramwajem, przystanek Rondo Mogilskie
12 lub 19 X	10 – 17.00	Wycieczka, warsztaty połączone z zajęciami integracyjnymi dla nowych członków CAS	

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***