

**Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”**

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, 16.00 -17.00
środa	10.00 -13.00, 16.30-17.30
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 12.00

**OBOWIĄZUJE OD 16.01.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (16,23,30 I)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (16,23,30 I)	W CAS
wtorek	9.30 – 11.00	Zajęcia samorozwojowe – dobry sen (17, 24,31 I)	W CAS

	11.00 – 12.00	Spotkanie informacyjne i Kawiarenka w CAS, (24.I)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów z automasażem) (24,31 I)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	16.30 – 17.30	Zajęcia ICT – podstawy – obsługa zapisów na zajęcia itp. (25.I)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I ( 19,25 I)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy ( 19,25 I)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	11.45 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II ( 19,25 I)	W CAS
piątek	10.00-10.45	Pilates (20, 27 I)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych
	16.30-17.30	Angielski poznawczy (19, 26.VIII) <b>5 i 12 nie ma zajęć</b>	W CAS

**Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.01.2023	11.30 – 12.30	Spotkanie informacyjne dla kandydatów oraz członków CAS	Salsa House, Ul. Mogilska 70
18.01.2023	12.30 – 13.30	Szkolenie liderów	Salsa House, Ul. Mogilska 70
21.01.2023	19.00- 22.00	Udział w Potkańcówce z okazji Dnia Babci i Dziadka	<b>Fort nr 52 „Borek”</b>
24.01.2023	12.00- 14.00	Zajęcia integracyjne – wyjście do Muzeum Narodowego	Gmach Główny, al. 3 maja, zbiórka w hallu

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*