

**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 1.02.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (6,13,20,27 II)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (6,13,20,27 II)	W CAS
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe – TAŃCE z elementami gimnastyki (6,13,20,27 II)	Salsa House (ul. Mogilska 70)

wtorek	9.30 – 11.00	Zajęcia edu. – Jak zadbać o dobrostan? (14, 21 II)	W CAS
	11.00 – 12.00	Spotkanie informacyjne i Kawiarenka w CAS, (14, 21 II)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów z automasażem) (7,14, 21,28 II)	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. (1,8,15,22 II)	W CAS
	17.30 -18.30	Zajęcia ICT – grupa zaawansowana – (1,8,15,22 II)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I ( 2,9,16,23 II)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy ( 2,9,16,23 II)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II ( 2,9,16,23 II)	W CAS

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*