

Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

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	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 8.03.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (6,13,20,27 III)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (6,13,20,27 III)	W CAS
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe – TAŃCE z elementami gimnastyki (6,13,20,27 III)	Salsa House (ul. Mogilska 70)
wtorek	9.30 – 11.00	Zajęcia edu. – Jak zadbać o dobrostan? (14, 21,28 III)	W CAS
	11.00 – 12.00	Spotkanie informacyjne i Kawiarenka w CAS, (14, 21,28 III) 7 nie ma spotkania !	Dla wszystkich STACJONARNIE
	12.30 – 14.00	Kurs zdrowego Żywienia	ZAPISY,

		(14, 21 III)	CAS
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów z automasażem) (7,14, 21,28 III)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali – proszę zgłosić udział na sali)
środa	10.15 – 11.45	Aqua Aerobic (1,8,15,22 III) wejście do szatni o 10.00	PARK WODNY
	12.00 – 13.00	Medytacja w Ruchu/joga (1,8,15,22 III)	SALSA HOUSE
	16.30 – 17.30	Zajęcia ICT – podstawy – obsługa zapisów na zajęcia itp. (1,8,15,22 III) 1 III nie ma zajęć	W CAS
	17.45 -18.45	Zajęcia ICT – grupa zaawansowana – (1,8,15,22 III) 1 III nie ma zajęć	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (2,9,16,23,30 III)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (2,9,16,23,30 III)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (2,9,16,23,30 III)	W CAS
piątek	10.00-10.45	Pilates (3,10,17,24,31 III)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych
	16.30-17.30	Angielski poznawczy (10,17,31 III) 3 III nie ma zajęć 24 III nie ma zajęć	W CAS

Zajęcia dodatkowe w marcu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.03.2023	10 – 11.30	Jak zadbać o siebie na emeryturze – zajęcia dodatkowe zamiast 7.03	CAS
8.03.2023	12.00 - 13.00	Zajęcia klubowe, kawiarenka z okazji Dnia kobiet	CAS
20.03.2023	12.00-14.00	Wyjście na wystawę Heleny Rubinstein w Muzeum Galicji	Spotkanie pod Muzeum o 11.50

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.