

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 14.03.2023

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 | 10.00 – 11.30 | Zajęcia edu. – Jak zadbać o dobrostan? (14, 21,28 III) | W CAS |
| | 11.30 – 12.00 | 14.03 – wyjątkowo on-line Spotkanie informacyjne i Kawiarenka w CAS, (21,28 III) 7 nie ma spotkania ! 14 tylko kawiarenka | Dla wszystkich STACJONARNIE |

| | | | |
|----------|---------------|---|--|
| | 12.00 – 13.30 | Kurs zdrowego Żywienia (14, 21 III) | ZAPISY, 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 |
| | 12.15– 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 |
| 22.03.2023 | 13.15 – 15.15 | Warsztaty rękodzieła – OZDOBY święteczne (z Renatą) | W CAS |
| 23.03.2023 | 13.15 – 15.15 | Warsztaty rękodzieła – STROIKI święteczne (z Jadzią) | W CAS |
| | | | |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.