

## 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 22.04.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (3,17,24 IV) 24.IV zajęcia on-line (zoom)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (3,17,24 IV) 24.IV zajęcia on-line (zoom)	W CAS
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe – TAŃCE z elementami gimnastyki (3,17,24 IV)	Salsa House (ul. Mogilska 70)

wtorek	10.00 – 11.30	Zajęcia edu. – Jak zadbać o dobrostan? (4 IV) <b>11.IV – zajęcia w terenie na Farmie Życia</b> Od trzeciego tygodnia IV – zmiana dnia na środy (19,26 IV)	W CAS
	11.30 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (18,25 IV) 4. IV, Spotkanie Klubowe – potrawy wielkanocne	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozwuch stawów z automasażem) (4,11,18,25 IV)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
środa	10.15 – 11.45	Aqua aerobic, (5,12,19 IV)	Park Wodny
	12.15 – 13.00	Medytacja w ruchu/joga (5,12,19,26 IV)	Salsa House
	16.30 – 17.30	Zajęcia ICT – podstawy (5,12,19,26 IV)	W CAS
	17.30 -18.30	Zajęcia ICT – grupa zaawansowana – (5, 12,19,26 IV) <b>Uwaga – 26.IV – zajęcia wyjątkowo o 15.30</b>	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (13,20,27 IV)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (13,20,27 IV)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (13,20,27 IV)	W CAS

piątek	10.00-10.45	Pilates (14,21,28 IV)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych
	16.30-17.30	Angielski poznawczy (14,21,28 IV)	W CAS

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.04.2023	19.00	Spektakl GINCZANKA	Teatr Nowy
2.04.2023	19.00	Spektakl GINCZANKA, grupa 2	Teatr Nowy
4.04.2023	11.30- 12.30	Zajęcia klubowe, potrawy wielkanocne, degustacje, wymiana przepisów	
12.04.2023	13.15	Spotkanie informacyjne w sprawie nowych zajęć	Salsa House
26.04.2023	11.00 – 12.00	Zajęcia ruchowe w terenie, spacer krokiem marszowym, pomiary kroków i tętna	Wyjście z CAS

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