

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, 15.30-16.30

2.05.2023 – CAS nieczynny

OBOWIĄZUJE OD 04.05.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (8,15,22,29 V)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (8,15,22,29 V)	W CAS
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe – TAŃCE z elementami gimnastyki (8,15,22,29 V)	Salsa House (ul. Mogilska 70)

wtorek	10.00 – 11.30	Zajęcia edu. – Dobre samopoczucie (9,16,23,30 V)	W CAS
	11.30 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (9,16,23,30 V)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozwinięcie stawów z automasażem) (9,16,23,30 V)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
środa	9.30 – 10.30	Nordic walking (10,17,24,31 V)	Miejsce spotkania ustalamy w pon., zależnie od pogody
	12.15 – 13.00	Medytacja w ruchu/joga (10,17,24,31 V)	Salsa House
	16.30 – 17.30	Zajęcia ICT – podstawy (10,17,24,31 V)	W CAS
	17.30 -18.30	Zajęcia ICT – grupa zaawansowana – (10,17,24,31 V)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (4,11,18,25V)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (4,11,18,25V)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (4,11,18,25V)	W CAS
piątek	10.00-10.45	Pilates (5,12,19,26 V)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych
	15.30-16.30	Angielski poznawczy (5,12,19,26 V)	W CAS

Zajęcia dodatkowe w maju 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.05	10.30	Wyjście do ogrodu Botanicznego	Spotkanie przy kasie, ul. Kopernika
12.05	11.00 – 13.00	Udział w Festiwalu „Kocham Kraków”	Rynek Główny
17.05	10.30	Wycieczka do dolinek podkrakowskich, zajęcia edukacyjne – zdrowy styl życia w terenie (2 g.)	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.