

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 1.06.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (5,12,19,26 VI)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (5,12,19,26 VI)	W CAS
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe – TAŃCE z elementami gimnastyki (12,19,26 VI) 5.VI nie ma zajęć	Salsa House (ul. Mogilska 70)

wtorek	10.00 – 11.30	Zajęcia edu. – Jak zadbać o dobrostan? (6,13,20,27 VI)	W CAS
	11.30 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (6,20 VI)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch stawów z automasażem) (6,13,20,27 VI)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
środa	10.00 – 11.00	Nordic walking,	Różne lokalizacje, informacja w pon.
	15.30 – 16.30	Techniki relaksacyjne w ogrodzie (7,14,21,28 VI)	Ogród przy CAS
	16.30 – 17.30	Zajęcia ICT – podstawy (7,14,21,28 VI)	W CAS
	17.45 -18.30	Zajęcia ICT –aplikacje na smartphony (7,14,28 VI) 21 zajęcia odwołane	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (1,8,15,22,29 VI)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (1,8,15,22,29 VI)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (1,8,15,22,29 VI)	W CAS

piątek	10.00-10.45	Pilates (2,9,16,23,30 VI)	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych
	15.30-16.30	Angielski poznawczy (2,9,16,23,30 VI)	W CAS

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.06	11.15 – 17.00	Wycieczka do Brzoskwini i Więckowic Podczas wycieczki: - warsztaty florystyczne (1 godz., - warsztaty permakulturowe 1 godz.)	Wyjazd busem spod „Przystań na Eisenberga”
7.06	10.00 – 13.00	Zajęcia terenowe w Lasku Wolskim, w tym: 1 godz. nordic walking, 2 godz. kąpiel leśna i relaksacja	Wyjazd autobusem 792 spod Jubilata
21.06	17.30	Zajęcia klubowe: Prelekcja zdjęć z Iranu, degustacje, wymiana przepisów - warsztaty taneczne i muzykowanie	W ogrodzie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.