

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,

dyżury w godzinach:

poniedziałek	9.00 - 13.00
wtorek	15.00 -17.00
środa	10.00 -12.00, 16.30-18.30
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 11..00

OBOWIĄZUJE OD 18.07.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (3,10,17,24,31 VII)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 (3,10,17,24,31 VII)	W CAS

wtorek	10.00 – 11.30	Zajęcia edu. – Jak zadbać o dobrostan? (11,18 VII) 18 VII - zajęcia w terenie	W CAS
	11.30 – 12.30	Kawiarenka w CAS, (11,18 VII) 18 VII - kawiarenka odwołana	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozwuch stawów z automasażem) (4,11,18,25 VII) 18 VII - zajęcia tylko on-line	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
środa	9.30 - 10.15	Poranny rozruch w ogrodzie lub nordic walking, (5,12,26 VII)	start w ogrodzie
	16.45 – 17.45	Zajęcia ICT – podstawy (5,12,19,26 VII)	W CAS
	17.45 -18.45	Zajęcia ICT –aplikacje na smartphony (5,12,19,26 VII)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (6,13,20,27 VII)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (6,13,20,27 VII)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (6,13,20,27 VII)	W CAS

piątek	10.00-10.45 16.30-17.30	Pilates (7,14,21VII) w ostatnim tygodniu lipca - przerwa wakacyjna Angielski poznawczy (7,14, 28 VII) 21 VII nie ma zajęć	STACJONARNE W klubie Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych W CAS
--------	--------------------------------	---	---

Zajęcia dodatkowe w Lipcu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.07	10 - 14.00	udział w Pikniku w Parku Krakowskim, zajęcia terenowe "dobre samopoczucie"	
25.07	10.00 - 13.30	Wycieczka edukacyjna na Zakrzówek, warsztaty ekologiczne, Ekoeksperymentarium	spotkanie pod Kauflandem
28.07	10-14.00	Piknik nad Zalewem Nowohuckim	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.