

## 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,

#### dyżury w godzinach:

|              |               |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 9.00 - 12.00  |
| wtorek       | 9.00 - 13.00  |
| środa        | 16.00 - 18.00 |
| czwartek     | 9.00 - 13.00  |
| piątek       | 9.00 – 11.00  |

### OBOWIĄZUJE OD 1.08.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

*miesiąc*

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć   | uwagi |
|--------------|-------------|--|-------|
| poniedziałek | 9.00-10.00  | Język angielski średniozaaw.<br>Gr.1<br>( 7,14,21,28 VIII) | W CAS |
|              | 10.15-11.15 | Język angielski początkujący<br>Gr.2<br>( 7,14,21,28 VIII) | W CAS |
|              |             |  |       |

|          |               |   |   |
|----------|---------------|---|---|
| wtorek   | 9.30 – 10.15  | Zajęcia ruchowe<br>- poranna gimnastyka w ogrodzie<br>lub w Sali (1,8,VIII)           | W CAS   |
|          | 10.30 – 12.00 | Zajęcia edu. – Jak zadbać o<br>dobrostan?<br>(1,8 VIII)<br>8.VIII – zajęcia w terenie |   |
|          | 12.00-13.00   | Kawiarenka w CAS,<br>(1 VIII)   | Dla wszystkich<br>STACJONARNIE  |
| środa    |               |   |   |
|          |               |   |   |
|          | 16.45 – 17.45 | Zajęcia ICT – GRUPY<br>POŁĄCZONE<br>(2,9,30 VIII)                                     | W CAS   |
|          | 17.45 -18.45  | Pogotowie ICT<br>(2,9,30 VIII)  | W CAS   |
| czwartek | 9.00-10.00    | Trening pamięci - Grupa I<br>(3,10,17,24,31 VIII)                                     | W CAS   |
|          | 10.30-11.30   | Zajęcia ruchowe - dno miednicy<br>(3,10,17,24,31 VIII)                                | Salsa House,<br>Ul. Mogilska 70<br>TYLKO dla zapisanych                   |
|          | 12.00 – 13.00 | Trening poznawczy Grupa II<br>(3,10,17,24,31 VIII)                                    | W CAS   |
| piątek   | 14.30 – 15.30 | Angielski poznawczy<br>(7,14, 28 VII)   | STACJONARNE<br>W klubie Fitness Młyn<br>TYLKO dla zapisanych<br><br>W CAS |

## Zajęcia dodatkowe w SIERPNIU 2023:

*miesiąc*

| data  | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi                                     |
|-------|---------------|--|---|
| 7.08  | 14.00 – 20.00 | Wycieczka z warsztatami zielarskimi (2 h), wizyta w muzeum Agatów        |   |
| 8.08  | 11.00-12.30   | Muzeum Miasta Krakowa, Wystawa Tetmajera                                 | Zbiórka pod Pałacem Krzysztofory na Rynku |
| 8.08  |               | Turniej brydża – dla chętnych  |   |
| 16.08 | 10.00 – 13.00 | Wycieczka do Lasu Wolskiego, zajęcia nordic walking i kąpiel leśna (2 h) |   |
| 18.08 | 10-14.00      | Przeгляд zespołów tanecznych   |   |
| 22.08 | 11.00 – 14.00 | Piknik nad Młynówką,   |   |
| 31.08 | 10.-14.00     | Piknik w Parku Bednarskiego  |   |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*