

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,

15.08, CAS nieczynny

dyżury w godzinach:

poniedziałek	9.00 - 12.00
wtorek	9.00 -13.00 22.08, dyżur tylko – 16- 18.00
środa	16.00 -18.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 11.00

OBOWIĄZUJE OD 15.08.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

miesiąc

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

wtorek	9.30 – 10.15	Zajęcia ruchowe - poranna gimnastyka w ogrodzie lub w Sali (1,8,VIII)	W CAS
	10.30 – 12.00	Zajęcia edu. – Jak zadbać o dobrostan? (1,8 VIII) 8.VIII – zajęcia w terenie	
	12.00-13.00	Kawiarenka w CAS, (1 VIII)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Rozruch i automasaż 22.08, 29.08	CAS + hybrydowo
środa	9.30 – 10.15	Nordic walking 16. VIII	PARK AWF, zbiórka - Fontanna
	16.45 – 17.45	Zajęcia ICT – GRUPY POŁĄCZONE (2,9,30 VIII)	W CAS
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (2,9,30 VIII)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (3,10,17,24,31 VIII)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (3,10,17,24,31 VIII)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (3,10,17,24,31 VIII)	W CAS
piątek	14.30 – 15.30	Angielski poznawczy (11,25 VIII)	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	10.30 – 11.30	Spacer edukacyjny – zbieranie ziół w Parku Lotników (wcześniej nordic walking, zgodnie z harm.)	Zbiórka – Fontanna, Park Lotników,
18.08	11-15.00	Przegląd zespołów tanecznych	Hala 100-lecia, Al. Focha 40
22.08	10.00 – 14.00	Piknik dla zdrowia , nad Młynówką,	Dla zapisanych, zbiórka, ul. Kazimierza Wlk. 117
25.08	18.30 – 19.30	„Wesele po krakowsku”, spektakl Teatru ITAN	Dla zapisanych, zbiórka, Cricoteca, 18.00
31.08	10.-14.00	Piknik w Parku Bednarskiego	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.