

## 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,

#### w godzinach:

poniedziałek	9.00 - 13.00
wtorek	10.00 - 13.00; 15.30 -17.00
środa	10.00 -12.00, 16.30-18.30
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 11.00

### OBOWIĄZUJE OD 15.09.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 ( 4,11,18,25 IX)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 ( 4,11,18,25 IX)	W CAS

wtorek	11.00– 12.30/ od 19.IX, zajęcia od godz. 10 - 11.30	Zajęcia edu. – Dobrostan (5,12,19,26, IX)	W CAS
	10.00 - 11.00/ 19.IX - od 11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS, (5,12 IX) 19.IX - kawiarenka o godz. 11.30	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.15 - 16.00	Automasaż (wydzielona grupa) , ZAPISY 19,26, IX)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.00 – 17.00/ OD 19.IX - zmiana godz. na 16.30- 17.30	Zajęcia ruchowe (rozbuch) (5,12,19,26, IX) od 19.IX - zajęcia RUCHOWE ROZRUCH STAWÓW przeniesione do Salsa Hause	Salsa house (ul. Mogilska 70)
środa	10.00 - 10.45	zajęcia ruchowe w terenie, (6,13,20,27 IX) 6.IX wyjątkowo zajęcia przesunięte na 11.00 i rozpoczęcie pod Rydlówką	start w ogrodzie, szczegóły w CAS
	10.45 - 11.45	zajęcia edu. - kąpiel leśna, mindfulness (6,13,20,27 IX), 6.IX wyjątkowo zajęcia o godz. 11.45	w terenie

	16.45 – 17.45/ <b>od 20.IX</b> <b>16.30-17.30</b>	Zajęcia ICT – podstawy (6,13,20,27 IX)	W CAS
	17.45 -18.45 <b>od 20.IX</b> <b>17.30-18.30</b>	Zajęcia ICT – aplikacje na smartphony (6,13,20,27 IX)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (7,14,21,28 IX)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (7,14,21,28 IX)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (7,14,21,28 IX)	W CAS
piątek	10.00-10.45	Pilates (8,15,22,29 IX)	Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.09	9 - 21.00	SENIORALIA, udział reprezentacji <a href="http://www.krakow.pl">X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie - Magiczny Kraków (www.krakow.pl)</a>	zgodnie z programem
6.09	10.00 - 11.00	Rydlówka - zwiedzanie z przewodnikiem	zbiórka na Pętli Bronowice Małe, godz. 9.30 lub ul. Tetmajera 28, godz. 9.50
13.09	10.00 - 12.00	Zajęcia terenowe w Lasku Wolskim, w tym: 1 godz. nordic walking, 2 godz. kąpiel leśna i relaksacja	zbiórka pod Cracovią

15.09	10.30 - 11.30	zajęcia klubowe, przygotowanie materiałów do warsztatów	wolontariat
15.09	11.30 - 13.30	Rękodzieło - zajęcia edu. - zakładki do książek	CAS, zapisy
27,28.09	9 - 15.00	udział reprezentacji CAS w Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta	Bronowianka, zgodnie z programem
29.09	12.00 - 16.00	Zajęcia w Opera Krakowska - Kopernikański Dzień Otwarty	zajęcia klubowe w ramach NOWY NAUKOWCÓW, spotkanie ul. Lubicz 48
29.09	10.00 - 12.30	Muzeum Etnograficzne, zajęcia edukacyjne	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*