

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	10.00 - 13.00; 15.00 -16.30
środa	10.00 -12.00, 16.30-18.30 od 15.11, dyżur 14.00 - 18.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 11.00

w dniu 2 XI dyżur odwołany, z powodu Dnia Zaduszych

OBOWIĄZUJE OD 13.11.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (6,13,20,27 XI)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (6,13,20,27 XI)	W CAS
	16.00- 16.45	Zajęcia taneczne (13,20,27XI)	W Salsa House

wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. – Dobre samopoczucie (7,14,21,28 XI)	W CAS (7 XI - zajęcia w Salsa House)
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS, zajęcia klubowe (7,14,21,28 XI)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.15 - 16.00	Zajęcia ruchowe - automasaż (7,14,21,28 XI)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.30- 17.30	Zajęcia ruchowe - rozruch (7,14,21,28 XI)	Salsa house (ul. Mogilska 70)
środa	10.00 - 11.30	Zajęcia ruchowe w terenie, nordic lub kąpiel leśna (8 XI)	szczegóły w CAS
	11.30 - 13.00	8.XI - zajęcia odwołane Zajęcia edukacyjne - warsztaty dotyczące profilaktyki nietrzymania moczu (8XI)	
	16.30 -17.30	Zajęcia ICT – podstawy (8,15,22,29 XI)	W CAS
	17.30-18.30	Pogotowie ICT (8,15,22,29 XI)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (9,16,23,30 XI)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (9,16,23,30 XI)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (9,16,23,30 XI)	W CAS

piątek	10.00-10.45	Pilates (3, 10,17,24 XI)	Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych
	13.30 - 14.30	Zajęcia ICT (3.XI)	CAS, zajęcia przeniesione ze środy

Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.11		Spotkanie Klubowe - odwołane	
14.11	17.30 - 19.30	Prelekcja o LIBANIE, Spotkanie integracyjne (zajęcia klubowe)	wolontariat
15.11	12.30 - 14.00	Spotkanie Klubowe, grupa ds. ewaluacji CAS	w CAS wolontariat
15.11	15.00 - 17.00	Udział w Festiwalu przetworów	w Żaczku, wolontariat
21.11	12.00 - 14.00	Warsztaty rękodzieła	w CAS,
29.11	12.00 - 14.00	Warsztaty rękodzieła	w CAS,

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.