



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 - 16.00
środa	14.00 - 18.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 27.12.2023

Dyżur 21 i 22.12.2023 - odwołany

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (4,11,18 XII)	W CAS

	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (4,11,18 XII)	W CAS
	16.00- 16.45	Zajęcia taneczne (4,11,18 XII)	W Salsa House (nowy adres: rondo Matecznego 1)
wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. – Dobre samopoczucie (5,12,19 XII) *5 XII - zajęcia o godz. 11.00 w Muzeum (szczeg. w dodatkowych)	W CAS (7 XI - zajęcia w Salsa House)
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS, zajęcia klubowe (12,19 XII)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.15 - 16.00	Zajęcia ruchowe - automasaż (5,12,19 XII)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.15 - 17.00	Zajęcia ruchowe - rozruch (5,12,19 XII)	w CAS,
środa	14.30 - 15.15. 15.15 - 16.00	Zajęcia ruchowe - automasaż (27.XII) Zajęcia ruchowe - rozruch - (27 XII)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.30 -17.30	Pogotowie ICT (6,13,20 XII)	W CAS

czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (7, 14, 21 XII)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (7, 14, XII)	W CAS
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (7, 14, XII)	W CAS
piątek	10.00-10.45	Pilates (1,8,15, 29 XII)	Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.12	16.00 - 19.00	Spotkanie Klubowe, andrzejkowe	CAS
7.12	10/30 / 12.00	udział delegacji z CAS w wystawie i koncercie dla SENIORA w ICE	ICE
14.12	13.00 - 15.00	warsztaty rękodzieła, stroiki świąteczne	w CAS wolontariat
28.12	10.00 - 12.00	spotkanie inspirujące dla liderów (ewaluacja zajęć)	w CAS
28.12	12.00 - 13.00	kawiarenka z kolędowaniem, zajęcia klubowe	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.