

**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; 15.00 - 16.30
środa	14.00 - 18.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 13.00

**OBOWIĄZUJE OD 2.01.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych –STYCZEŃ 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (8,15,22,29 I)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (8,15,22,29 I)	W CAS
	16.30- 17.15	Zajęcia taneczne (8,15,22,29 I)	W Salsa House (adres: rondo Matecznego 1)

wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. Dobrostan (9, 16,23,30 I)	W CAS
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS, (9, 16,23,30 I)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.15 - 16.00	Zajęcia ruchowe - automasaż (9, 16,23,30 I)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.15 - 17.00	Zajęcia ruchowe - rozruch (9, 16,23,30 I)	w CAS,
środa	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (3,10,17, 24,31 I)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (3,10,17, 24,31 I)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (4,11,18,25 I)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (4,11,18,25 I)	W CAS od 11I - w sali przy Eisenberga
	4 I - 12.00 – 13.00 od 11 I - 10.15 - 11.15	Trening poznawczy Grupa II (4,11,18,25 I)	W CAS
piątek	10.00-10.45	Pilates (5,12,19,26 I)	Fitness Młyn

## Zajęcia dodatkowe w STYCZNIU 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.01	12.00 - 14.00	spotkanie inspirujące dla liderów (planowanie zajęć na 2024 r.)	CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*