

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	14.00 - 18.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 23.01.2024

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) 23 I - zajęcia w terenie i przesunięte na godz. 11.00 (info w Dodatkowych)	W CAS
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS, (9, 16,23,30 I) 23. I - kawiarenka odwołana	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - automasaż (9, 16,23,30 I) Uwaga - od 23.I - zmiana godziny na 15.00!	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.00 - 16.45	Zajęcia ruchowe rozruch (9, 16,23,30 I) od 23.I - zmiana godziny na 16.45	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
	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa zaawansowana (4,11,18,25 I)	W CAS
	11.45 - 12.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (4,11,18,25 I) Zmiana miejsca i godziny	Przystań na Eisenberga
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
12.01	16.00 - 19.00	Spotkanie Klubowe, kolędowanie	CAS
17.01	15.30 - 16.30	Dodatkowe zajęcia z obsługi ICT dla nowych osób	CAS
18.01	11.15 - 12.15	Spotkanie z Radną,	CAS
23.01	11.00 - 12.30	Seans w Jaskini Solnej + relaksacja z grupą dobre samopoczucie	zbiórka godz. 10.50 ul. Długa 48/21

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.