

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 1.02.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych LUTY 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (5,12,19,26 II)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (5,12,19,26 II)	W CAS
	16.30- 17.15	Zajęcia taneczne (5,12,19,26 II)	W Salsa House (adres: rondo Matecznego 1)

wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. Dobrostan (6,13,20,27 II)	W CAS
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS, (6,13,20,27 II)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (6,13,20,27 II)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.00 - 16.45	Zajęcia ruchowe - automasaż (6,13,20,27 II)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	12.00 - 13.30	zajęcia aquaaerobic i basen (7,14,21,28 II)	Przystań Eisenberga, nowa grupa
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (7,14,21,28 II)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (7,14,21,28 II)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (1,8.15,22,29 II)	W CAS
	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa zaawansowana (1,8.15,22,29 II)	W CAS
	11.45 - 12.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (1,8.15,22,29 II)	Przystań na Eisenberga
piątek	10.00-10.45	Pilates (2,9,16,23 II)	Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22.02.	19.00	spektakl, "Byłam żoną Boba Marleya"	Teatr KTO, zapisy mialem i sms

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.