

**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 13.02.2024**

*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 (z wyj. 13.02)	Zajęcia edu. Dobrostan (6,13,20,27 II) 13.02, zmiana godz. <b>na 16.45</b>	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  (7,21,28 II) <b>14.II - zajęcia odwołane</b>	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

Czwartek	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
13.02	18.00 - 20.00	spotkanie Klubowe - zwyczaje karnawałowe	CAS
22.02.	19.00	spektakl, "Byłam żoną Boba Marleya"	Teatr KTO, zapisy mailem i sms

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*