

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 5.03.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych MARZEC 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (4,11,18,25 III)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (4,11,18,25 III)	W CAS
	16.30- 17.15	Zajęcia taneczne (4,11,18,25 III)	W Salsa House (adres: rondo Matecznego 1)

wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. Dobrostan (5,12,19,26 III) 5.03 – zajęcia odwołane	W CAS
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS, (5,12,19,26 III)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (5,12,19,26 III)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.00 - 16.45	Zajęcia ruchowe - automasaż (5,12,19,26 III)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	Ruchowe - nordic walking 6.03 – zajęcia w Sali - przygotowanie Ruchowe - ćwiczenia rozciągające (w terenie) (13, 20, 27 III) 6.03 – zajęcia w Sali	zbiórka godz. 10, pod CAS
	12.00 - 13.30	zajęcia aquaerobic i basen (6, 13, 20, 27 III)	Przystań Eisenberga, nowa grupa
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (6, 13, 20, 27 III)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (6, 13, 20, 27 III)	W CAS

czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (7, 14, 21, 28 III)	W CAS
	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa zaawansowana (7, 14, 21, 28 III)	W CAS
	11.00 - 12.15	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (7, 14, 21, 28 III) Uwaga – zmiana godziny rozpoczęcia!	Przystań na Eisenberga
piątek	10.00-10.45	Pilates (1, 8, 15, 21 III)	Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w **MARCU 2024:** *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.03	10.00 - 12.00	Wykład: "Dlaczego codzienna aktywność fizyczna jest nam niezbędna? Od teorii do praktyki", w ramach AKADEMII ZDROWIA	Placu Wszystkich Świętych 3-4 (główne wejście)
08.03	12.00 - 13.30	Spotkania Klubowe, DZIEŃ KOBIET	
19.03	10.00 - 12.00	zajęcia edukacyjne i ruchowe "Sól dla zdrowia" w Kopalni Wieliczka	zbiórka, godz. 9.00, dworzec PKP, peron 2

--	--	--	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.