

## 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 1.05.2024, 2.05 - dyżur odwołany**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych MAJ 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (6,13,20,27 V)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (6,13,20,27 V)	W CAS
	16.30- 17.15	Zajęcia taneczne (6,13,20,27 V)	W Salsa House (adres: rondo Matecznego 1)

wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. Dobrostan (7,14,21,28 V)	W CAS  <b>30.IV, zbiórka pod kasą</b>
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS, (7,14,21,28 V)	Dla wszystkich <b>STACJONARNIE</b>
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (7,14,21,28 V)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (7,14,21,28 V) 29 V - zajęcia w Ogrodzie Bot.	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	Ruchowe - nordic walking  Ruchowe - ćwiczenia rozciągające (w terenie) (8,15,22 V) 29 V - zajęcia w Ogrodzie Bot.	zbiórka godz. 10, pod CAS
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (8,15,22,29 V)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (8,15,22,29 V)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (9, 16, 23 V)	W CAS
	10.05-11.05	Trening pamięci - Grupa zaawansowana (9, 16, 23 V)	W CAS
	11.30 - 12.15	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (9, 16, 23 V)	Przystań na Eisenberga

piątek	10.00-10.45	Pilates (10, 17, 24 V)	Fitness Młyn
--------	-------------	---------------------------	--------------

**Zajęcia dodatkowe w maju 2024:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.05	11.30 - 13.30	zajęcia edukacyjne, Zadbaj o siebie z Joanną Monasterską	w CAS
8.05	11.30 - 13.30	szkolenie liderów wolontariuszy na dzień Dobrostanu (w Ogrodzie Botanicznym)	w CAS
15.05	11.30 - 13.30	warsztaty rękodzieła	w CAS
20.05	11.30 - 13.30	zajęcia edukacyjne, Zadbaj o siebie z Joanną Monasterską	w CAS
29.05	9.00 - 10.30	wolontariat, przygotowanie Dnia Dobrostanu	w CAS
29.05	10.30 - 14.00	Dzień Dobrostanu w Ogrodzie Botanicznym, zajęcia ruchowe i edukacyjne (Projekt IntegralabPlus)	w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*