

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	10.30 - 13.00; 15.00 - 16.30
środa	14.00 - 18.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 1.07.2024,
urlop koordynatorki od 1-6.07.2024
data dzienna

Harmonogram zajęć stałych CZERWIEC 2024
miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (1,8,15,22 VII)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (1,8,15,22 VII)	W CAS

wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. Dobrostan (9,16,23,30 VII)	W CAS, lub wyjście
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS,	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (23,30 VII)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (23,30 VII)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	Ruchowe - nordic walking Ruchowe - ćwiczenia rozciągające (w terenie) (10,17,24,31 VII)	zbiórka godz. 10, pod CAS
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (3, 10,17,24,31 VII)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (3, 10,17,24,31 VII)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (11,18,25 VII)	W CAS

	10.05-11.05	Trening pamięci - Grupa zaawansowana (11,18,25 VII)	W CAS
	11.30 - 12.15	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (4, 11,18,25 VII)	Przystań na Eisenberga
piątek	10.00-10.45	Pilates (5,12,19,26 VII)	Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.