

## Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto:akademia@plineu.org)

urlop koordynatorki od 15-25.08.2024

### 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 6.08.2024,**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych SIERPIEŃ 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (5,12,19,26 VIII)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (5,12,19,26 VIII)	W CAS
wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. Dobrostan (6,13,27 VIII) 6.08 - zajęcia w terenie *	W CAS, lub wyjście *6.08 - zbiórka, ul. Kopernika 17

	11.30-12.00	Kawiarenka w CAS,	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (6, 20,27 VIII)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (6, 20,27 VIII)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	9.30 - 10.15	Ruchowe - poranny rozruch	zbiórka godz. 9.30, pod CAS
	10.15 - 11.00	Ruchowe - ćwiczenia rozciągające (w terenie) (7,14 VIII)	
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (7, 28 VIII)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT ( TYLKO 7 VIII)	W CAS
czwartek	9.15-10.00	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (1, 8, 23, 29 VIII)	W CAS lub w ogrodzie
	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 1 (1, 8, 22, 29 VIII)	W CAS
	11.15 - 12.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (1, 8, 22, 29 VIII)	W CAS
piątek		nie ma zajęć stałych, wyjścia wakacyjne na wystawy i spacery* (w zaj. dodatkowych)	

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.08	11.00 - 12.30	zwiedzanie wystawy "Impresjoniści i Kapiści", Pawilon Czapskiego, oddział	zbiórka godz. 10.50 ul. Piłsudskiego 12
6.08	10.00-11.30	zajęcia edu w terenie, Wystawa "Otwarty Kraków" strefa rekreacji na Wesołej	zbiórka, ul. Kopernika 17
8.08	11.30 - 13.00	wolontariat, przygotowanie warsztatów na piknik pod Tauron Arena	w CAS
11.08	11.00 - 14.00	wolontariat, warsztaty zielarskie piknik sąsiedzki Tauron Arena,	Tauron Arena, strefa plenerowa, pod lipą koło stawów
27.08	10.00 - 12.30	zajęcia edukacyjne i ruchowe w Lasku Wolskim (dobrostan - kąpiel leśna + relaksacja), rochowe - nordic walking na kopiec Piłsudskiego	przystanek Cracovia Błonia, zbiórka 10.00

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*