



## 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 do 13.00                     |
| wtorek       | 10.00 do 13.00; od 15.00 do 16.30 |
| środa        | 9.00 do 13.00                     |
| czwartek     | 9.00 do 13.00                     |
| piątek       | 9.00 do 13.00                     |

### OBOWIĄZUJE OD 01.10.2024,

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych PAŹDZIERNIK 2024

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi                  |
|--------------|---------------|--|------------------------|
| poniedziałek | 9.00-10.00    | Język angielski średniozaaw.<br>Gr.1<br>(7,14,21,28 X) | W CAS                  |
|              | 10.05-11.05   | Język angielski podstawowy<br>Gr.2<br>(7,14,21,28 X)   | W CAS                  |
| wtorek       | 10.00 - 10.45 | Ruchowe - trening dna miednicy<br>(1,8,15,22,29 X)     | przystań na Eisenberga |

|          |                               |  |  |
|----------|-------------------------------|--|--|
| wtorek   | 11.15.-12.45                  | Zajęcia edu.<br>“Dobrostan”<br>(1,8,15,22,29 X)  | W CAS,   |
|          | 12.45 - 13.45                 | Kawiarenka w CAS,<br>(1,8,15,22,29 X)  | Dla wszystkich<br>STACJONARNIE                       |
|          | 15.00 - 15.45                 | Zajęcia ruchowe - rozruch stawów<br>(8,15,22,29 X)<br>1 X nie ma zajęć   | w CAS, zajęcia<br>hybrydowe<br>(on-line oraz w Sali) |
|          | 15.45 - 16.30                 | Zajęcia ruchowe<br>- automasaż<br>(8,15,22,29 X)<br>1 X nie ma zajęć   | w CAS,<br>(on-line oraz w Sali)                      |
| środa    | 9.30 - 10.15<br>10.15 - 11.00 | Ruchowe - poranny rozruch<br><br>Ruchowe - ćwiczenia<br>rozciągające (w terenie lub sali)<br>(2, 9,16,23,30 X) | zbiórka godz. 9.30,<br>pod CAS                       |
|          | 16.30 -17.30                  | Obsługa smartphonów, aplikacji<br>(2, 9,16,23 X)<br>30 X nie ma zajęć  | w CAS,   |
|          | 17.30 -18.30                  | Pogotowie ICT<br>(2, 9,16,23 X)<br>30 X nie ma zajęć   | W CAS  |
| czwartek |                               |  |  |
|          | 9.00-10.00                    | Trening pamięci - Grupa 1<br>(10,17,24 X)  | W CAS  |
| czwartek | 10.15-11.15                   | Trening pamięci - Grupa 2<br>(zaawansowana)<br>(10,17,24 X)  | W CAS  |

|        |               |                                |                                       |
|--------|---------------|--------------------------------|---------------------------------------|
|        |               | 3 i 31 X - nie ma zajęć        |                                       |
| piątek | 10.00 - 10.45 | Pilates Młyn<br>(4,11,18,25 X) | Fitness Młyn<br>na ul. Dolnych Młynów |

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2024:

*miesiąc*

| data | godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi                        |
|------|---------------|---|------------------------------|
| 8.X  | 13.00 - 15.00 | Wizyta na wystawie - Wincenty Wodzinowski - Czuły obserwator  | Pałac Krzysztofory           |
| 16.X | 9.30 - 17.00  | wycieczka do Stryżowa oraz bacówki w Marcówce (podczas wycieczki śródowe zajęcia ruchowe w terenie) | zbiórka, Przystań Eisenberga |
|      |               |   |                              |
|      |               |   |                              |
|      |               |   |                              |
|      |               |   |                              |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***