

## 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 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 17.10.2024,

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych PAŹDZIERNIK 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (7,14,21,28 X)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (7,14,21,28 X)	W CAS
wtorek	10.00 - 10.45	Ruchowe - trening dna miednicy (1,8,15,22,29 X)	przystan na Eisenberga
wtorek	11.15.-12.45	Zajęcia edu. “Dobrostan” (1,8,15,22,29 X)	W CAS,

	12.45 - 13.45	Kawiarenka w CAS, (1,8,15,22,29 X)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (8,15,22,29 X) 1 X nie ma zajęć	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (8,15,22,29 X) 1 X nie ma zajęć	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	9.30 - 10.15 10.15 - 11.00	Ruchowe - poranny rozruch  Ruchowe - ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (2, 9,16,23,30 X)	zbiórka godz. 9.30, pod CAS
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (2, 9,16,23 X) 30 X nie ma zajęć	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (2, 9,16,23 X) 30 X nie ma zajęć	W CAS
	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa 1 (10,24 X) <b>17.X - zajęcia odwołane</b>	W CAS
czwartek	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (10,24 X) 3 i 31 X - nie ma zajęć <b>17.X - zajęcia odwołane</b>	W CAS
piątek	10.00 - 10.45	Pilates Młyn (4,11,18,25 X)	Fitness Młyn 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 środowe zajęcia ruchowe w terenie)	zbiórka, Przystań Eisenberga
21.X	11.20 - 13.30	zajęcia rękodzieła	CAS
24.X	11.30 - 13.30	zajęcia edukacyjne historia sztuki - przygotowanie do wyjścia na wystawę SIŁACZKI	CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*