

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 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 28.11.2024,

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych LISTOPAD 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (4,11,18,25 XI)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (4,11,18,25 XI)	W CAS
	16.00 - 16.45	(4,11,18,25 XI)	Tańce, ul. Filipa, sala Spring dance
wtorek	10.00 - 10.45	Ruchowe - trening dna miednicy (5,12, 19, 26 XI)	przystań na Eisenberga

wtorek	11.15.-12.45	Zajęcia edu. “Dobrostan” (5, 19, 26 XI) 12.XI - zamiast zajęć wyjście na wystawę	W CAS,
	12.45 - 13.45	Kawiarenka w CAS, (5,12, 19, 26 XI)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (5,12, 19, 26 XI)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (5,12, 19, 26 XI)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	9.30 - 10.15 10.15 - 11.00	Ruchowe: nordic i/lub ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (6,13,20,27 XI) 6 XI - spacer do Kopca Kościuszki	zbiórka godz. 9.30, pod CAS, 6 IX - zbiórka Klasztor Siostr Norb.
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (6,13,20,27 XI)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (6,13,20,27 XI)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa 1 (7,14,21,28 XI)	W CAS
czwartek	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (7,14,21,28 XI)	W CAS
piątek	10.00 - 10.45	Pilates Młyn (8,15,22,29 XI)	Fitness Młyn na ul. Dolnych Młynów

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.XI	11.00 - 13.00	Wizyta na wystawie Góra - Kopiec Kościuszki, zwiedzanie Kopca (wcześniej od 9.30 - 11.00 nordic walking na Kopiec dla chętnych)	Zbiórka - Kopiec Kościuszki, przystanek PKP
12.XI	12.00 - 14.00	zwiedzanie wystawy SIŁACZKI	zbiórka, Kamienica Hipolitów, rynek
13.XI	18.30 - 20.00	zajęcia międzypokoleniowe, medytacja i automasaż	CAS
14.XI	11.15 - 13.45	zajęcia międzypokoleniowe - rękodzieło (ozdoby świąteczne)	CAS
21.XI	11.15 - 13.45	zajęcia edukacyjne, dojrzały wizerunek	CAS
28.11	11.30 - 13.30	Zajęcia międzypokoleniowe, Jak stawiać granice? - dialogi	CAS,
29.11	17.00 - 20.00	Spotkanie Andrzejkowe przy gitarze (wolontariat)	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.