

**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 1.12.2024,**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych GRUDZIEŃ 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (2,9,16 XII)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (2,9,16 XII)	W CAS
	16.00 - 16.45	(2, 9 XII)	Tańce, ul. Filipa, sala Spring dance
wtorek	10.00 - 10.45	Ruchowe - trening dna miednicy (3,10,17 XII)	przystań na Eisenberga

wtorek	11.15.-12.45	Zajęcia edu. “Dobrostan” (3,10,17 XII)	W CAS,
	12.45 - 13.45	Kawiarenka w CAS, (3,10,17 XII)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (3,10 XII)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (3,10 XII)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	Ruchowe: nordic i/lub ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (4,11,18 XII)	CAS, i okolica
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (4,11,18 XII)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (4,11,18 XII)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa 1 (12,19 XII) 5 XII - zajęcia odwołane	W CAS
czwartek	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (12,19 XII) 5 XII - zajęcia odwołane	W CAS
piątek	10.00 - 10.45	Pilates Młyn (6,13,20 XII)	Fitness Młyn na ul. Dolnych Młynów

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.XII	16.30 - 19.30	udział wolontariuszy w Międzynarodowym Dniu Osób Niepełnosprawnych w Tauron Arenie	Tauron Arena
3.XII	15.00 - 17.00	Festiwal Przetworów (udział wolontariuszy)	Cas, ul. Dunajewskiego
4.XII	12.00 - 14.00 oraz 16.00 - 18.00	udział członków i członkiń w Koncercie dla Seniora w ICE	ICE
5.XII	9.00 - 15.00	udział w wydarzeniu ZDROWY SENIOR W MIKOŁAJKI (w Tauron Arenie), wolontariat, warsztaty	Tauron Arena
11.XII	18.00-19.30	zajęcia międzypokoleniowe, medytacja i automasaż	CAS
11.XII	11.15 - 13.45	zajęcia międzypokoleniowe Jak się komunikować międzypokoleniowo?	CAS
12.XII	11.15 - 13.45	zajęcia integracyjne - rękodzieło (ozdoby świąteczne)	CAS
17.XII	13.00 - 14.00	Spotkanie z kolędą (wolontariat)	CAS
19.XII	11.30 - 13.30	zajęcia integracyjne - rękodzieło (pierniki świąteczne)	CAS
28.XII	11.30 - 13.30	zajęcia edukacyjne, dojrzały wizerunek	CAS,

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