

## 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	10.00 do 14.00
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

### OBOWIĄZUJE OD 1.01.2025,

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych STYCZEŃ 2025

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (13,20,27 I)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (13,20,27 I)	W CAS
wtorek	10.00 - 10.45	Ruchowe - trening dna miednicy (7,14,21,28 I)	przystan na Eisenberga

wtorek	11.15.-12.45	Zajęcia edu. “Dobrostan” (7,14,21,28 I)	W CAS,
	12.45 - 13.45	Kawiarenka w CAS, (7,14,21,28 I)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (7 I)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (7 I)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (8,15 I)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (4,11,18 XII)	w CAS,
środa	10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	Ruchowe: nordic i/lub ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (8,15 I)	CAS, i okolica
	11.30 - 12.30	Spotkanie informacyjne, zajęcia integracyjne dla nowych członków (8,15 I)	
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa 1 (9,16,23,24 I)	W CAS
czwartek	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (9,16,23,24 I)	W CAS

piątek	10.00 - 10.45	Pilates Młyn (10,17,24,31 I)	Fitness Młyn na ul. Dolnych Młynów

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.I	11.15 - 13.15	zajęcia edukacyjne "Jesteś piękna" - jak dbać o wizerunek	
10.I	16.00 - 18.00	Spotkanie z kolędą (wolontariat)	CAS
26.I	10.00 - 14.00	wolontariat na WOŚP	CAS

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