

**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 - 13.00
wtorek	10.00 - 13.00; 15.30 -17.00
środa	10.00 -12.00, 16.30-18.30
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 11.00

**OBOWIĄZUJE OD 1.09.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 ( 4,11,18,25 IX)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski początkujący Gr.2 ( 4,11,18,25 IX)	W CAS

wtorek	11.00– 12.30	Zajęcia edu. – Dobrostan (5,12,19,26, IX)	W CAS
	10.00 - 11.00	Kawiarenka w CAS, (5,12 IX)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (rozruch i automasaż) (5,12,19,26, IX)	zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
środa	10.00 - 10.45	zajęcia ruchowe w terenie, (6,13,20,27 IX) 6.IX wyjątkowo zajęcia przesunięte na 11.00 i rozpoczęcie pod Rydlówką	start w ogrodzie, szczegóły w CAS
	10.45 - 11.45	zajęcia edu. - kąpiel leśna, mindfulness (6,13,20,27 IX), 6.IX wyjątkowo zajęcia o godz. 11.45	w terenie
	16.45 – 17.45	Zajęcia ICT – podstawy (6,13,20,27 IX)	W CAS
	17.45 -18.45	Zajęcia ICT –aplikacje na smartphony (6,13,20,27 IX)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (7,14,21,28 IX)	W CAS
	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (7,14,21,28 IX)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych

	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (7,14,21,28 IX)	W CAS
piątek	10.00-10.45	Pilates (8,15,22,29 IX)	Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.09	9 - 21.00	SENIORALIA, udział reprezentacji <a href="#">X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie - Magiczny Kraków</a> <a href="http://www.krakow.pl">www.krakow.pl</a>	zgodnie z programem
6.09	10.00 - 11.00	Rydlówka - zwiedzanie z przewodnikiem	zbiórka na Pętli Bronowice Małe, godz. 9.30 lub ul. Tetmajera 28, godz. 9.50
13.09	10.00 - 12.00	Zajęcia terenowe w Lasku Wolskim, w tym: 1 godz. nordic walking, 2 godz. kąpiel leśna i relaksacja	zbiórka pod Cracovią
29.09	10.00 - 12.30	Muzeum Etnograficzne, zwiedzanie	

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