



## 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 2.10.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 ( 2,9,16,23,30 X)	W CAS
	10.15-11.15	Język angielski podstawowy Gr.2 ( 2,9,16,23,30 X)	W CAS

wtorek	10.00– 11.30/	Zajęcia edu. – Dobre samopoczucie (3,10,17,24,31 X)	W CAS
	11.30- 12.30/	Kawiarenka w CAS, zajęcia klubowe (3,10,17,24,31 X)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.15 - 16.00	Zajęcia ruchowe - automasaż (3,10,17,24,31 X)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.30- 17.30	Zajęcia ruchowe - rozruch (3,10,17,24,31 X)	Salsa house (ul. Mogilska 70)
środa	10.00 - 11.30	Zajęcia ruchowe w terenie, nordic lub rozruch, lub kąpiel leśna (4,11,18,25 X)	szczegóły w CAS
	16.30 -17.30	Zajęcia ICT – podstawy (4,11,18,25 X)	W CAS
	17.30-18.30	Pogotowie ICT (4,11,18,25 X)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (5,12,19,26 X)	W CAS

	10.30-11.30	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (5,12,19,26 X)	Salsa House, Ul. Mogilska 70 TYLKO dla zapisanych
	12.00 – 13.00	Trening poznawczy Grupa II (5,12,19,26 X)	W CAS
piątek	10.00-10.45	Pilates (6,13,20,27 X)	Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.10	9.00 - 18.00	Wycieczka do Lusławic, zwiedzanie Europejskiego Centrum Muzyki, edu. : warsztaty florystyczne (liście) 2 godz. w Arboretum oraz kąpiel leśna 1 godz.	zbiórka na Eisenberga
18.10	10.00 - 14.00	Wycieczka do Tenczynka, warsztaty rękodzieła, spacer przyrodniczy	
25.10	10.00 - 12.00	Zajęcia terenowe w Ogrodzie Botanicznym, w tym: 1 godz. nordic walking, 1 godz. kąpiel leśna	Ogród Botaniczny
26.10	10.00 - 12.00	Rękodzieło - bukiety z liści	CAS, zapisy

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