



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 - 13.00 |
| wtorek | 10.00 - 13.00; 15.00 - 16.00 |
| środa | 14.00 - 18.00 |
| czwartek | 9.00 - 13.00 |
| piątek | 9.00 - 13.00 |

OBOWIĄZUJE OD 1.12.2023

Dyżur 21 i 22.12.2023 - odwołany

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2023

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|------------|---|-------|
| poniedziałek | 9.00-10.00 | Język angielski średniozaaw. Gr.1 (4,11,18 XII) | W CAS |

| | | | |
|--------|------------------|---|--|
| | 10.05-11.05 | Język angielski podstawowy Gr.2 (4,11,18 XII) | W CAS |
| | 16.00- 16.45 | Zajęcia taneczne (4,11,18 XII) | W Salsa House (nowy adres: rondo Matecznego 1) |
| wtorek | 10.00– 11.30 | Zajęcia edu. – Dobre samopoczucie (5,12,19 XII) *5 XII - zajęcia o godz. 11.00 w Muzeum (szczeg. w dodatkowych) | W CAS (7 XI - zajęcia w Salsa House) |
| | 11.30- 12.00 | Kawiarenka w CAS, zajęcia klubowe (12,19 XII) | Dla wszystkich STACJONARNIE |
| | 15.15 - 16.00 | Zajęcia ruchowe - automasaż (5,12,19 XII) | w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali) |
| | 16.15 - 17.00 | Zajęcia ruchowe - rozruch (5,12,19 XII) | w CAS, |
| środa | | | |
| | 16.30 -17.30 | Pogotowie ICT (6,13,20 XII) | W CAS |

| | | | |
|----------|------------------|--|--------------------------------------|
| | | | |
| czwartek | 9.00-10.00 | Trening pamięci - Grupa I (7, 14, 21 XII) | W CAS |
| | 10.30-11.30 | Zajęcia ruchowe - dno miednicy (7, 14, XII) | W CAS |
| | 12.00 – 13.00 | Trening poznawczy Grupa II (7, 14, XII) | W CAS |
| piątek | 10.00-10.45 | Pilates (1,8,15 XII) | Fitness Młyn TYLKO dla zapisanych |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------|---------------|---|----------------------|
| 1.12 | 16.00 - 19.00 | Spotkanie Klubowe, andrzejkowe | CAS |
| 7.12 | 10/30 / 12.00 | udział delegacji z CAS w wystawie i koncercie dla SENIORA w ICE | ICE |
| 14.12 | 13.00 - 15.00 | warsztaty rękodzieła, stroiki świąteczne | w CAS wolontariat |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.