

## 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; 15.00 - 16.30
środa	14.00 - 18.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 - 13.00

**OBOWIĄZUJE OD 29.04.2024**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych KWIECIEŃ 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (8,15,22,29 IV)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (8,15,22,29 IV)	W CAS

	16.30- 17.15	Zajęcia taneczne (8,15,22,29 IV)	W Salsa House (adres: rondo Matecznego 1)
wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. Dobrostan (2,9,16,23,30 IV) <b>30.IV zajęcia w Ogrodzie Botanicznym</b>	W CAS  <b>30.IV, zbiórka pod kasą</b>
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS, (2,9,16,23,30 IV)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (2,9,16,23,30 IV)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (2,9,16,23,30 IV)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	Ruchowe - nordic walking  Ruchowe - ćwiczenia rozciągające (w terenie) (3,10,17,24 IV)	zbiórka godz. 10, pod CAS
	12.00 - 13.30	zajęcia aquaerobic i basen (tylko 3,10 IV)	Przystań Eisenberga, nowa grupa
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (3,10,17,24 IV)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (3,10,17,24 IV)	W CAS

czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (4,11,18,25 IV)	W CAS
	10.05-11.05	Trening pamięci - Grupa zaawansowana (4,11,18,25 IV)	W CAS
	11.30 - 12.15	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (4,11,18,25 IV)	Przystań na Eisenberga
piątek	10.00-10.45	Pilates (5,12,19,26 IV)	Fitness Młyn

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.04	11.30 - 12.30	szkolenie liderów wolontariuszy na na dzień Dobrostanu (w Ogrodzie BOtanicznym)	spotkanie pod kasą ogrodu Botanicznego
8.04	11.30 - 13.30	zajęcia edukacyjne "Piękno w kulturach Świata", z Joanną Monasterską	w CAS
29.04	13.00-14.00	zajęcia klubowe w Galerii Grace, wizyta na wystawie prac	ul. Floriańska 22
29.04	14.00 - 16.00	warsztaty rękodzieła w Galerii Grace	ul. Floriańska 22
30.04	12.00 - 14.00	zajęcia edukacyjne "Jesteś piękna", z Joanną Monasterską	w CAS

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