

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 -16.30
środa	14.00 - 18.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 1.06.2024,

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych CZERWIEC 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (3,10,17,24 VI)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (3,10,17,24 VI)	W CAS
	16.30- 17.15	Zajęcia taneczne (3,10,17,24 VI)	W Salsa House (adres: rondo Matecznego 1)

wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. Dobrostan (4,11,18,25 VI)	W CAS
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS, (4,11,18,25 VI)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (4,11,18,25 VI)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (4,11,18,25 VI)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	Ruchowe - nordic walking Ruchowe - ćwiczenia rozciągające (w terenie) (5,12,19,26 VI)	zbiórka godz. 10, pod CAS
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (5,12,19,26 VI)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (5,12,19,26 VI)	W CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (13,20,27 VI)	W CAS
	10.05-11.05	Trening pamięci - Grupa zaawansowana (13,20,27 VI)	W CAS
	11.30 - 12.15	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (13,20,27 VI)	Przystań na Eisenberga
piątek	10.00-10.45	Pilates (7,14,21,28 VI)	Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.06	11.30 - 13.30	zajęcia edukacyjne, Zadbaj o siebie z Joanną Monasterską	w CAS
4.06	12.30 - 14.30	SPOTKANIE wolontariuszy Dnia Dobrostanu, archiwizacja dok. (wolontariat)	w CAS
6.06	10.00-13.00	zajęcia edukacyjne w terenie, Ogród Krakowianek lub inny Park (zdrowy styl życia)	wyjście z CAS
10.06	11.30 - 13.30	zajęcia edukacyjne, (sztuka Gruzji)z Joanną Monasterską	w CAS
19.06	10.00 - 16.00	wycieczka z Seniorpedią (dla Zdrowia)	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.