



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	10.30 - 13.00; 15.00 - 16.30
środa	14.00 - 18.00
czwartek	9.00 - 13.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 23.07.2024,
urlop koordynatorki od 1-6.07.2024
data dzienna

Harmonogram zajęć stałych **LIPIEC 2024** *miesiąc*

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

wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. Dobrostan (9,16,23,30 VII) 23 VII - zajęcia nad Zalewem Jaworzno, podczas wycieczki*	W CAS, lub wyjście
	11.30- 12.00	Kawiarenka w CAS,	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (30 VII)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (30 VII)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	Ruchowe - nordic walking Ruchowe - ćwiczenia rozciągające (w terenie) (10,17,24,31 VII)	zbiórka godz. 10, pod CAS
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (3, 10,17,24,31 VII)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (3, 10,17,31 VII) 24.VII nie ma zajęć Pogotowie	W CAS

czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa I (11,18,25 VII) od 25 - zmiana godz. na 10.15	W CAS
	10.05-11.05	Trening pamięci - Grupa zaawansowana (11,18,25 VII) od 25 zmiana godz. na 11.15	W CAS
	11.30 - 12.15	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (4, 11,18,25 VII) od 25 zmiana godz. na 9.15	Przystań na Eisenberga od 25 - zajęcia w ogrodzie CAS
piątek	10.00-10.45	Pilates (5,12,19,26 VII)	Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23.07	9-17.30	wycieczka: Zalew w Jaworznie, Będzin, zajęcia edu - dobrostan nad zalewem, zwiedzanie zamku w Będzinie + Pałacu Mieroszewskich	zbiórka godz. 8.50 ul. Eisenberga, pod basenem
24.07	11.00 - 13.00	zajęcia edukacyjne - historia sztuki Impresjoniści i Kopiści	w CAS
26.07	10.00 - 14.00	udział w Pikniku nad Zalewem Nowohuckim	dojazd we własnym zakresie
30.07	12-14.00	zwiedzanie wystawy "Złote Runo"	zbiórka pod Muzeum

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.