

## Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto:akademia@plineu.org)

urlop koordynatorki od 15-25.08.2024

### 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 16.09.2024,

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych WRZESIEŃ 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (2,9,16,23,30 IX)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (2,9,16,23,30 IX)	W CAS
wtorek	10.00 - 10.45	od 24.IX Trening dna miednicy	przystań na Eisenberga

wtorek	10.00– 11.30	Zajęcia edu. “Pogodna jesień” (10,17,24 IX) od 24.IX przesuwamy zajęcia <b>11.15 - 12.45</b>	W CAS,
	12.45 - 13.45	Kawiarenka w CAS,	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (3, 10,17,24 IX)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (3, 10,17,24 IX)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
środa	9.30 - 10.15 10.15 - 11.00	Ruchowe - poranny rozruch  Ruchowe - ćwiczenia rozciągające (w terenie) (4, 11,18,25 IX) 11.IX - zajęcia w Lasku Wolskim	zbiórka godz. 9.30, pod CAS
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (4, 11,18,25 IX)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (4, 11,18,25 IX)	W CAS
czwartek	9.15-10.00	Zajęcia ruchowe - dno miednicy (12,IX) 5.09 - nie ma zajęć od 24.IX zajęcia we wtorki	Przystań na Eisenberga
	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa 1 (12,19,26 IX) 5.09 - nie ma zajęć	W CAS

czwartek	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (12,19,26 IX) 5.09 - nie ma zajęć	W CAS
piątek	10.00 - 10.45	Pilates Młyn	Fitness Młyn na ul. Dolnych Młynów

### Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.09	11.00 - 12.30	Rejs statkiem po Wiśle	zbiórka blisko Jubilata, statek, Wiślany Ogród
11.09	od 10 - 11.30 nordic i rozciąganie 11.30 - 12.30 Kąpiel leśna	zajęcia edukacyjne i ruchowe w Lasku Wolskim ( kąpiel leśna + relaksacja), ruchowe - nordic walking na kopiec Piłsudskiego Kąpiel Leśna w Lasku Wolskim	zbiórka, przystanek pod Cracovią 9.40
16.09	11.30 - 13.30	Zajęcia edukacyjny - dbaj o wizerunek	w CAS
18.09	od 10 - 11.30 nordic i rozciąganie 11.30 - 12.30 Kąpiel leśna	zajęcia edukacyjne i ruchowe w Lasku Wolskim ( kąpiel leśna + relaksacja), ruchowe - nordic walking na kopiec Piłsudskiego Kąpiel Leśna w Lasku Wolskim	zbiórka, przystanek pod Cracovią 9.40
22.09	11.00 - 14.00	wolontariat, warsztaty "Wielka Lekcja Ekologii" Tauron Arena,	Tauron Arena, strefa plenerowa,

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