

**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 do 13.00
wtorek	10.00 do 13.00; od 15.00 do 16.30
środa	10.00 do 14.00
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

**OBOWIĄZUJE OD 28.02.2025,**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych LUTY 2025**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (3,10,17,24 II)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (3,10,17,24 II)	W CAS
wtorek	10.00 - 10.45	Ruchowe - trening dna miednicy (4,11,18,25 II)	przystan na Eisenberga

wtorek	11.15.-12.45	Zajęcia edu. “Dobrostan” (4,11,18,25 II)	W CAS,
	12.45 - 13.45	Kawiarenka w CAS, (4,11,18,25 II)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (11,18 II)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (11,18 II)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (4,11,18,25 II)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (4,11,18,25 II)	w CAS,
środa	10.00 - 10.45	Ruchowe: nordic i/lub ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (5 II - zajęcia w jaskini solnej, 11,18,25 II - zajęcia w terenie);	CAS, i okolica
	10.45 - 11.30		
	11.30 - 12.30	Spotkanie informacyjne, zajęcia integracyjne dla nowych członków (11 II)	w CAS
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa 1 (6,13,20,27 II)	W CAS
czwartek	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (6,13,20,27 II)	W CAS

piątek	10.00 - 10.45	Pilates Młyn (7, 14, 21, 28 II)	Fitness Młyn na ul. Dolnych Młynów

**Zajęcia dodatkowe w lutym 2025:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.II	11.15 - 13.15	zajęcia edukacyjne "surrealizm", historia sztuki	CAS
13.II	11.15 - 13.15	zajęcia międzypokoleniowe "Dialogi"	CAS
20.II	11.15 - 13.15	zajęcia edukacyjne "Dbamy o wizerunek"	CAS
15.II	18.00	wyjście na Spektakl REWIA KARNAWAŁOWA	Tauron Arena,
28.II	12.00 - 14.00	zajęcia edukacyjne w Muzeum - UTAMARO, oprowadzanie	zbiórka Gmach Główny, Muzeum Narodowe

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