

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 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 1.03.2025,

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych MARZEC 2025

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|---|------------------------|
| poniedziałek | 9.00-10.00 | Język angielski średniozaaw. Gr.1 (3,10,17,24,31 III) | W CAS |
| | 10.05-11.05 | Język angielski podstawowy Gr.2 (3,10,17,24,31 III) | W CAS |
| | | | |
| wtorek | 10.00 - 10.45 | Ruchowe - trening dna miednicy (4,11,18,25 III) | przystan na Eisenberga |

| | | | |
|----------|--------------------------------|--|--|
| wtorek | 11.15.-12.45 | Zajęcia edu. “Dobrostan” (4,11,18,25 III) | W CAS, |
| | 12.45 - 13.45 | Kawiarenka w CAS, (4,11,18,25 III) | Dla wszystkich STACJONARNIE |
| | 15.00 - 15.45 | Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (4,11,18,25 III) | w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali) |
| | 15.45 - 16.30 | Zajęcia ruchowe - automasaż (4,11,18,25 III) | w CAS, (on-line oraz w Sali) |
| | 16.30 -17.30 | Obsługa smartphonów, aplikacji (4,11,18,25 III) | w CAS, |
| | 17.30 -18.30 | Pogotowie ICT (4,11,18,25 III) | w CAS, |
| środa | 10.00 - 10.45 10.45 - 11.30 | Ruchowe: nordic i/lub ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (5,12,19,26 III) | CAS, i okolica |
| | | | |
| czwartek | 9.00-10.00 | Trening pamięci - Grupa 1 (6,13,20,27 III) | W CAS |
| czwartek | 10.15-11.15 | Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (6,13,20,27 III) | W CAS |

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

Zajęcia dodatkowe w marcu 2025:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------|---------------|--|-----------------|
| 3-7.III | | udział uczestników w Turnieju Rysz Głową | zgodnie z harm. |
| 4.III | 11.30 - 13.00 | zajęcia edukacyjne - poznajemy malarstwo, wystawa Haliny Gołębiowskiej | ul. Gertrudy 4 |
| 6.III | 11.15 - 13.15 | zajęcia ed. "Dialogi", kreowanie własnej rzeczywistości | CAS |
| 19.III | 11.30 - 13.30 | zajęcia edu. w terenie - jak przyroda budzi się do życia (po zajęciach nordic) | Park Lotników |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.