

Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: akademia@plineu.home.pl

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 29.04.2025,

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych KWIECIEŃ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (7,14,28 IV)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (7,14,28 IV)	W CAS
wtorek	10.00 - 10.45	Ruchowe - trening dna miednicy (1,8,15,22,29 IV)	przystań na Eisenberga
	11.30.-13.00	Zajęcia edu. “Dobrostan” (1,8,15,22,29 IV) w dniu 1.IV wyjście w plener	W CAS, zbiórka w CAS

wtorek	13.00 - 14.00	Kawiarenka w CAS, (1,8,15,22,29 IV)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (1,29 IV)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - automasaż (1,29 IV)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
	16.30 - 17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (1,8,15,22, IV) 29.IV - zajęcia odwołane	w CAS,
	17.30 - 18.30	Pogotowie ICT (1,8,15,22, IV) 29.IV - zajęcia odwołane	w CAS,
środa	10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	Ruchowe: nordic i/lub ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (2,9,16,23,30 IV) 2.IV Park Lotników 9.IV tylko 10.00 - 10.45	CAS, i okolica 2.IV zbiórka pod fontanną
	12.15 - 13.30	ruchowe: aqua aerobic	Przystań Eisenberga
	14.15-15.45	Tańce w kręgu 10,24. IV	Dom Kultury Sapielhy, ul. Bobrowskiego
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa 1 (10,17,24 IV)	W CAS
	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (10,17,24 IV)	W CAS

piątek	10.00 - 10.45	Pilates Młyn 4,11,25 IV 18 IV - nie ma zajęć	Fitness Młyn na ul. Dolnych Młynów
--------	---------------	--	---------------------------------------

Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.IV	11.30 - 12.30	zajęcia edukacyjne - kąpiel leśna - Park Lotników (po zajęciach nordic)	
3.IV	10.00 - 11.30	porządki w ogrodzie (wolontariat)	
3.IV	11.30 - 14.30	zajęcia międzypokoleniowe "Dialogi", o przyjaźni	
9.IV	11.30 - 13.00	warsztaty rękodzieła, dekoracje święteczne	
9.IV	18.00 - 19.30	wernisaż wystawy PTASIE INSPIRACJE	Klub 6, ul. Zyblikiewicza 1
30.IV	13.30 - 15.30	zajęcia edukacyjne - jak zadbać wygląd	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.