

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

1 maja CAS nieczynny

OBOWIAZUJE OD 1.05.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych MAJ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (5,12,19,26 V)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (5,12,19,26 V)	W CAS
wtorek	10.00 - 10.45	Ruchowe - trening dna miednicy (6,13,20,27 V)	przystań na Eisenberga
	11.30.-13.00	Zajęcia edu. “Dobrostan” (13,20,27 V) 6 V - nie ma zajęć w dniu 13 V wyjście w plener	W CAS, zbiórka w CAS

wtorek	13.00 - 14.00	Kawiarenka w CAS, (6,13,20,27 V)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (6,13,20,27 V)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe automasaż (6,13,20,27 V)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
	16.30 -17.30	Obsługa smartphonów, aplikacji (6,13,20,27 V)	w CAS,
	17.30 -18.30	Pogotowie ICT (6,13,20,27 V)	w CAS,
środa	10.30 - 11.15	Ruchowe: nordic i/lub ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (7,14,21,28 V)	CAS, i okolica
	12.15 - 13.30	ruchowe: aqua aerobic (7,14,21,28 V)	Przystań Eisenberga
	14.15-15.45	Tańce w kręgu (7,21 V)	Dom Kultury Sapiehy, ul. Bobrowskiego
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa 1 (8,15,22,29 V)	W CAS
	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (8,15,22,29 V)	W CAS
piątek	10.00 - 10.45	Ruchowe: Pilates (9,16,23,30 V)	Fitness Młyn na ul. Dolnych Młynów

Zajęcia dodatkowe w maju 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.V	11.45 - 13.45	zajęcia edukacyjne - Ogrody na Wawelu, wystawa Abakanowicz	
13.V	9.30- 10.30	porządki w ogrodzie (wolontariat)	
16.V	12.00 - 14.00	Zajęcia w Lasku Wolskim, nordic walking (1 h) + kąpiel leśna (1 h)	wyjazd MPK z pod Cracovii 11.43
22.V	11.15 - 13.15	zajęcia edukacyjne - jak zadbać wygląd	CAS
22.V	13.30 - 15.30	przygotowanie warsztatów (wolontariat)	CAS
25.V	10.00 - 13.00	udział w Świącie Rodziny Krakowskiej (warsztaty relaksacji, ćwiczenia oddechowe)	TAURON ARENA
28.V	19.00	Spektakl: Krakowska Lekkość Bytu, TEATR LUDOWY,	scena Ratuszowa

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.