

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 1.06.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych CZERWIEC 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (2 VI, 9 VI, 16 VI, 23 VI, 30 VI)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (2 VI, 9 VI, 16 VI, 23 VI, 30 VI)	W CAS
wtorek	10.00 - 10.45	Ruchowe - trening dna miednicy (3 VI, 10 VI, 17 VI, 24 VI)	Przystań na Eisenberga
wtorek	11.30.-13.00	Zajęcia edu. “Dobrostan w naturze” (3 VI, 10 VI, 17 VI, 24 VI) 10.VI - zajęcia plenerowe w Ogrodzie	W CAS, zbiórka w CAS
	13.00 - 14.00	Kawiarenka w CAS, (3 VI, 10 VI, 17 VI, 24 VI)	Dla wszystkich STACJONARNIE

wtorek	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (3 VI, 10 VI, 17 VI, 24 VI)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe automasaż (3 VI, 10 VI, 17 VI, 24 VI)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
	16.45 -17.45	Obsługa smartphonów, aplikacji (3 VI, 10 VI, 17 VI, 24 VI)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT UWAGA - tylko (3 VI, 10 VI)	w CAS,
środa	10.00 - 10.45	Ruchowe: nordic i/lub ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (4 VI, 11 VI, 18 VI, 25 VI)	CAS, i okolica
	12.15 - 13.30	ruchowe: aqua aerobic (4 VI, 11 VI, 18 VI, 25 VI) od 11 VI - grupa 2	Przystań Eisenberga
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci - Grupa 1 (13, 26 VI)	W CAS
	10.15-11.15	Trening pamięci - Grupa 2 (zaawansowana) (13, 26 VI)	W CAS
piątek	10.00 - 10.45	Ruchowe: Pilates (6 VI, 13 VI, 27 VI)	Fitness Młyn na ul. Dolnych Młynów

Zajęcia dodatkowe w czerwiec 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.VI	9.30 - 17.00	Wycieczka do Doliny Racławki, podczas wycieczki: zajęcia ruchowe - nordic walking (1 h), zajęcia edukacyjne - kąpiel leśna (1 h.), zielarskie (1 h).	zbiórka dla zapisanych pod Przystań na Eisenberga
13.VI	11.15 - 13.15	warsztaty rękodzieła, prace z natury	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.