

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 1.07.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych LIPIEC 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (7, 14, 21, 28 VII)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (7, 14, 21, 28 VII)	W CAS
wtorek	10.00 - 10.45	Ruchowe - trening dna miednicy (1.VII - Przystań, w kolejnym tygodniu zajęcia przechodzą na czwartki do biura).	Przystań na Eisenberga
	11.30.-13.00	Zajęcia edu. “Dobrostan w naturze” (1.VII) zajęcia w ogrodzie	W CAS, zbiórka w ogrodzie

wtorek	11.00 - 11.30	Kawiarenka w CAS,	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (1, 8, 15, 22, 29 VII)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe automasaż (1, 8, 15, 22, 29 VII)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
	16.45 -17.45	Obsługa smartphonów, aplikacji (1 i 15 VII)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (1 i 15 VII)	w CAS,
środa	10.00 - 10.45	Ruchowe: nordic i/lub ćwiczenia rozciągające (w terenie lub sali) (2, 9,16,23,30 VII) - 23 VII zajęcia w terenie (Młynówka Królewska)	CAS, i okolica 23VII zbiórka BIProstal
	12.15 - 13.30	ruchowe: aqua aerobic (2,9 VII - grupa 2)	Przystań Eisenberga
czwartek	9.00-9.45	(od 10 VII: 10, 17,24,31 VII)	W CAS, ogród
	10.00 - 11.00	Trening pamięci - Grupy łączone w lipcu i sierpniu (3, 10, 17,24,31 VII)	W CAS
piątek	10.00 - 10.45	Ruchowe: Pilates (4, 11, 18, 25 VII)	Fitness Młyn na ul. Dolnych Młynów

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.07	16.30 - 18.00	wolontariat, segregacja materiałów, porządki w CAS	CAS
23.07	10.45 - 11.30 11.30 - 12.30	plenerowe zajęcia ruchowe Młynówka, + zajęcia edukacyjne - zdrowy styl życia	spotkanie pod Biprostalem
25.07	12.00 - 14.00	zajęcia edukacyjne, MOCAK,	MOCAK

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.