

Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt CAS/ Koordynator – tel. 509 084 820

Koordynatorka Sylwia

Dyżur koordynatorki: wtorki od 11.30 - 13.30, środy - 9.00 - 11.00

e-mail: akademia@plineu.home.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku, w godzinach:

poniedziałek	9.00 do 13.00
wtorek	10.00 do 14.00
środa	9.00 do 13.00
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

OBYWIAZUJE OD 1.09.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych WRZESIEŃ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (1 IX, 15 IX)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (1 IX, 15 IX)	W CAS
wtorek	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Dobrostan w naturze” (9 IX) zajęcia w ogrodzie lub CAS	W CAS, zbiórka w ogrodzie
	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS, (co tydzień)	Dla wszystkich STACJONARNIE

	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (9 IX, 23 IX)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe automasaż (9 IX, 23 IX)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
	16.45 -17.45	Obsługa smartphonów, aplikacji (2 IX, 16 IX)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (2 IX - tylko jedno zajęcia w IX)	w CAS,
środa	10.00 - 11.30	Ruchowe: nordic walking (3 IX - Lasek Wolski, 10 IX - Krzeszowice (Park Potockich)	okolice CAS lub zajęcia plenerowe
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (4 IX, 18 IX)	W CAS, ogród
czwartek	10.00 - 11.00	Trening pamięci - Grupa łączona (11, 18 IX))	W CAS
piątek			

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.09	10.00 - 13.00	plenerowe zajęcia ruchowe w Lasku Wolskim, - Lasek Wolski, zajęcia nordic walking (2 h.)+ zajęcia edu. zdrowie z natury (1 h.)	zbiórka - przystanek MPK Cracovia, godz. 9.40
10.09	10.00 - 15.00	wycieczka Krzeszowice, zajęcia nordic walking (2 h.)+ zajęcia edu. zdrowie z natury (1 h.)	zbiórka, Dworzec Główny, godz. 9.20
17.09	16.00 - 18.00	Cyfrowe kino dla Seniora	Kino kijów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.