

Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: akademia@plineu.home.pl

Koordynatorka Sylwia

Dyżur koordynatorki: wtorki od 11.30 - 13.30, środy - 15.00 - 17.00

CAS czynne od poniedziałku do piątku, w godzinach:

poniedziałek	9.00 do 13.00
wtorek	10.00 do 14.00
środa	15.00 - 19.00
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

OBYWIAZUJE OD 1.10.2025

data dzienne

Harmonogram zajęć stałych PAŹDZIERNIK 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (6,13,20,27 X)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (6,13,20,27 X)	W CAS
wtorek	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Dobrostan” (7,14,21,28 X), w CAS lub ogrodzie	W CAS, zbiórka w CAS
	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS, (co tydzień)	Dla wszystkich STACJONARNIE

	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (8 X)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	16.45 -17.45	Obsługa smartphonów, aplikacji (8 , 15, 23 X)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (8, 23 X)	w CAS,
środa	10.00 - 11.30	Ruchowe: nordic walking (15 X - Lasek Wolski)	zajęcia plenerowe, zbiórka pod Cracowią, 9.40
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (9,16,23 X)	W CAS, ogród
czwartek	10.00 - 11.00	Trening pamięci (9,16,23 X)	W CAS
czwartek	11.00 - 12.00	Trening poznawczy (9,16,23 X)	w CAS
piątek	10.00 - 10.45	Pilates	w Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.10	16.00 - 18.00	warsztaty dla animatorów/ek, opiekunów grup	
15.10	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
18.10	10.00 - 14.00	Park Bednarskiego, zajęcia integracyjne z CAS LEMON	zbiórka, Rynek Podgórk

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.