



## Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: [akademia@plineu.home.pl](mailto: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  |

**OBOWIĄZUJE OD 8.10.2025**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych PAŹDZIERNIK 2025**

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                                                                                                                      | uwagi                          |
|--------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| poniedziałek | 9.00-10.00    | Język angielski średniozaaw.<br>Gr.1<br>(6,13,20,27 X)                                                                            | W CAS                          |
|              | 10.05-11.05   | Język angielski podstawowy<br>Gr.2<br>(6,13,20,27 X)                                                                              | W CAS                          |
| wtorek       | 10.00.-11.30  | Zajęcia edu.<br>“Dobrostan”<br>(7,14,21,28 X), w CAS lub ogrodzie<br>14.X, wyjątkowo zajęcia w Parku<br>Jordana, od 12.30 - 14.00 | W CAS,<br>zbiórka w CAS        |
|              | 11.30 - 12.30 | Kawiarenka w CAS,<br>(co tydzień)                                                                                                 | Dla wszystkich<br>STACJONARNIE |

|          |                  |                                                                                     |                                                |
|----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|          | 15.45 - 16.30    | Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (8, 14 X)                                          | w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali) |
|          | 16.45 -17.45     | Obsługa smartphonów, aplikacji (8 , 21 X)                                           | w CAS,                                         |
|          | 17.45 -18.45     | Pogotowie ICT (8, 21 X)                                                             | w CAS,                                         |
| środa    | 9.45 - 10.45     | zajęcia międzykulturowe (8 X - pokazowe, 15, 22 X))                                 | w CAS                                          |
|          | 12.00 - 13.00    | Ruchowe: nordic walking (15 X - Lasek Wolski), 22 X - 11.30 - 12.30 - Park Lotników | zajęcia plenerowe, zbiórka w CAS, godz. 10.45  |
| czwartek | 9.00-9.45        | Ruchowe – dno miednicy (9,16,23 X)<br>od 16 X - w sali FreeMotion                   | W CAS, Freemotion (ul. Łukasiewicza)           |
| czwartek | 9.00 - 10.00     | Trening pamięci (16,23 X)                                                           | W CAS                                          |
| czwartek | 10.15 - 11.15.00 | Trening poznawczy (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                                                                                     |                                                               |
| 10.10 | 12.00-13.00   | wyjście na wystawę “Czerwony namiot”, Dom Norymberski                                                                           | zbiórka, ul. Skałeczna, przy wejściu                          |
| 14.10 | 10.00 - 11.30 | wyjście na wystawę Olgi Boznańskiej                                                                                             | MNK, Gmach Główny,                                            |
| 15.10 | 12.00 - 14.00 | plenerowe zajęcia ruchowe w Lasku Wolskim, - Lasek Wolski, zajęcia nordic walking ( 1 h.)+ zajęcia edu. zdrowie z natury (1 h.) | zbiórka - przystanek MPK Cracovia, zbiórka w CAS, godz. 10.45 |
| 18.10 | 10.00 - 14.00 | Park Bednarskiego, zajęcia integracyjne z CAS LEMON                                                                             | zbiórka, Rynek Podgórski                                      |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***