



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

OBOWIĄZUJE OD 28.10.2025

data dzienna

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), w CAS lub ogrodzie 14.X, wyjątkowo zajęcia w Parku Jordana, od 12.30 - 14.00 28.X - zajęcia odwołane - wycieczka	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, 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, 27 X - 2 godz. do 11.30)	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 (9,16,23,29 X) 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 (10,17,24 X)	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. Skąleczna, 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
28.10	9.00 - 17.00	wycieczka do Raclawic oraz zagrody Edukacyjnej Pszczółki, warsztaty pisania piórem, kisenia kapusty	zbiórka Parking przy basenie (ul. Eisenberga)
29.10	11.30 - 13.00	dekoracje jesienne (wianki na groby) - zajęcia edukacyjne	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.