



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 - 11.00 - 13.00,

6.I CAS nieczynny

CAS czynne od poniedziałku do piątku, w godzinach:

poniedziałek	9.00 do 13.00
wtorek	10.00 do 14.00
środa	9.30 - 13.30
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

OBOWIĄZUJE OD 13.01.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych STYCZEŃ 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (5, 12,19,26 I)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski - średni Gr.2 (5, 12,19,26 I)	W CAS
	11.15 - 12.15	Rusz Głową - gry planszowe w CAS (5,12,19,26 I)	wolontariat
wtorek	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Zadbaj o dobrostan” (13,20,27 I),	W CAS,

	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS, (co tydzień)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.45 -17.45	Obsługa aplikacji na smartphonie i tablet - grupa zaawansowana (13, 27 I),	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (13,20,27 I),	w CAS,
	16.45 -17.45	Podstawowe aplikacje na smartphona (20 I)	w CAS
środa	9.30 - 10.15	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 7,14,21,27 I)	w CAS
środa	10.15 - 11.00	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 7,14,21,27 I)	w CAS
środa	11.00 - 12.00	kawiarenka w CAS	CAS
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (8,15,22,29 I)	W CAS, Freemotion (ul. Łukasiewicza)
czwartek	9.00 - 10.00	Trening pamięci (8,15,22,29 I)	W CAS
czwartek	10.15 - 11.15.00	Trening poznawczy (8,15,22,29 I)	w CAS
czwartek	11.15 - 12.00	Ruszamy głową, ćwiczymy język (8,15,22,29 I)	w CAS, wolontariat
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (9,16,23,30 I)	w Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w STYCZNIU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.I	17.00	Wawel, mapping Wawelu, spektakl plenerowy	zbiórka na dziedzińcu, przy wejściu
13.I	11.30	Trening antyupadkowy - zajęcia ruchowe	CAS
16.I	12.00	Kolędowanie w CAS, spotkanie integracyjne	CAS, wolontariat
19. I	12.00 - 13.30	Porządki noworoczne w CAS (wolontariat)	CAS, wolontariat
21.I	11.30	Spacer "Szopki w Mieście"	zbiórka, Pałac Krzysztoforów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.