

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,

(Uwaga - w dniu 10,11 II dyżur odwołany z powodu urlopu)

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

O B O W I Ą Z U J E O D 1.02.2026

data dzienna

H a r m o n o g r a m z a j ę ć s t a ł y c h L U T Y 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (2,9,16,23 II)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski - średni Gr.2 (2,9,16,23 II)	W CAS
	11.15 - 12.15	Ruszczyk - gry planszowe w CAS (2,9,16,23 II)	Wolontariat

wtorek	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Zadbaj o dobrostan” (17,24 II)	W CAS,
	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS, (co tydzień)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.45 -17.45	Obsługa aplikacji na smartphone i tablet - grupa zaawansowana (3,10, 17, 24 II),	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (3,10, 17, 24 II),	w CAS,
środa	9.30 - 10.15	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 4,11,18,25 II)	w CAS
środa	10.15 - 11.00	zajęcia międzykulturowe (grupa 2 - 4,11,18,25 II)	w CAS
środa	11.00 - 12.00	kawiarenka w CAS	CAS
środa	14.00- 15.00	Ruchowe - Tańce w kręgu 4,11,18,25 II)	Dom Kultury im. Sapiehy, ul. Bobrowskiego
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (5,12,19,26 II)	W CAS, Freemotion (ul. Łukasiewicza)
czwartek	9.00 - 10.00	Trening pamięci (5,12,19,26 II)	W CAS

czwartek	10.15 - 11.15.	Trening poznawczy (5,12,19,26 II)	w CAS
czwartek	11.15 - 12.00	Potyczki językowe (5,12,19,26 II)	w CAS, wolontariat
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (6,13,20,27 II)	w Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.II	18.00	Rewia Walentynkowa	Mała Arena Tauron

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.