



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,

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

OBOWIAZUJE OD 1.03.2026

Harmonogram zajęć stałych MARZEC 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (2,9,16,23 III)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski - średni Gr.2 (2,9,16,23 III)	W CAS
	11.15 - 12.15	Rusz Głową - gry planszowe w CAS (2,9,16,23 III)	wolontariat
wtorek	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Zadbaj o dobrostan” (3,10,17,24 III) 10.III - zajęcia w plenerze	W CAS,

	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS, (co tydzień) Uwaga w - dniu 10.III - na Kazimierzu, Eszeweria	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.45 -17.45	Obsługa aplikacji na smartphonie i tablet - grupa zaawansowana (3,10,17,24 III)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT	w CAS,
środa	9.30 - 10.15	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 4,11,18,25 III)	w CAS
środa	10.15 - 11.00	zajęcia międzykulturowe (grupa 2 - 4,11,18,25 III)	w CAS
środa	11.00 - 12.00	kawiarenka w CAS (4.III, kawiarenka o 13.00)	CAS
środa	14.00- 15.00	Ruchowe - Tańce w kręgu 4,11,18 III) 25 III - nie ma zajęć	Dom Kultury im. Sapiehy, ul. Bobrowskiego
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (5,12,19,26 III) 5. III - wyjątkowo na w CAS, na Kasprowicza	Freemotion (ul. Łukasiewicza 1)
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 III)	w CAS, wolontariat
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (6,13,20,27 III)	w Fitness Młyn (ul. Dolnych Młynów 5)

Zajęcia dodatkowe w MARCU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.03 - 24.III	11.45 - 13.15	Nordic walking (3, 17, 24 III)	ruszamy z CAS,
4.03	11.00 - 13.00	Zajęcia edu - artystyczne - Józefa Kogut, dorobek	CAS
4.03	13.00 -14.00	Kawiarenka kobiet (wolontariat)	CAS
8.03	11.00- 17.00	Dzień (Nie tylko) Kobiet udział w warsztatach, prowadzenie nordic walking i warsztatów rękodzieła	TAURON ARENA
10.03	12.00 - 13.30	Zwiedzanie wystawy Józefy Kogut w MEK (oprowadzanie)	MEK, Dom Esterki, ul. Krakowska

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.