



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

OBOWIĄZUJE OD 28.04.2026

Harmonogram zajęć stałych KWIECIEŃ 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (13,20,27 IV)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski - średni Gr.2 (13,20,27 IV)	W CAS
	11.15 - 12.15	Rusz Głową - gry planszowe w CAS (13,20,27 IV)	wolontariat
	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Zadbaj o dobrostan” (14,21,28 IV) 21.IV - zajęcia plenerowe, zbiórka CAS	W CAS,
wtorek			

	11.45 - 12.30	Nordic walking (21,28 IV)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.45 -17.45	Obsługa aplikacji na smartphone i tablet - grupa zaawansowana (14,21,28 IV)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (14,21,28 IV)	w CAS,
środa	9.30 - 10.15	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 8,15 IV)	w CAS
środa	10.15 - 11.00	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 8,15 IV)	w CAS
środa	11.00 - 12.00	kawiarenka w CAS	CAS
środa	14.00- 15.00	Ruchowe - Tańce w kręgu (22 IV)	Dom Kultury im. Sapiehy, ul. Bobrowskiego
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (9, 16,23,30 IV)	Freemotion (ul. Łukasiewicza 1)
czwartek	9.00 - 10.00	Trening pamięci (16,23 IV)	W CAS
czwartek	10.15 - 11.15.	Trening poznawczy (16,23 IV)	w CAS
czwartek	11.15 - 12.00	Potyczki językowe (16,23 IV)	w CAS, wolontariat
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (10,17,24 IV)	w Fitness Młyn (ul. Dolnych Młynów 5)

Zajęcia dodatkowe w KWIETNIU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
------	---------	--------------	-------

10 IV	16.00 - 18.00	zajęcia edukacyjne - dbamy o wizerunek (herstorie)	
14 IV	11.30 - 13.30	zajęcia edukacyjne - dbamy o wizerunek (uroda)	
17.IV	11.45 - 13.45	zajęcia edukacyjne - historia sztuki (w Muzeum)	zbiórka Muzeum Narodowe, Gmach Gł.
22.IV	10.00 - 12.00	zajęcia edukacyjne - dbamy o wizerunek (korale i ozdoby)	
29.IV	11.15 - 12.45	zebranie wolontariuszy	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.