



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,

dyżur odwołany w dniu: 5 i 6.05

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 1.05.2026

Harmonogram zajęć stałych MAJ 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (4,11,18,25 V)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski - średni Gr.2 (4,11,18,25 V)	W CAS
	11.15 - 12.15	Rusz Głową - gry planszowe w CAS (4,11,18,25 V)	wolontariat
wtorek	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Zadbaj o dobrostan” (12,19,26 V) 12 i 19 V - zajęcia w plenerze,	W CAS,

	11.45 - 12.30	Nordic walking (12, 19,26 V) 12 V - wyjątkowo o godz. 9.00-9.45	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.45 -17.45	Obsługa aplikacji na smartphome i tablet - grupa zaawansowana (5, 12,19,26 V)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (5, 12,19,26 V)	w CAS,
środa	9.30 - 10.15	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 6,13,20,27 V)	w CAS
środa	10.15 - 11.00	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 6,13,20,27 V)	w CAS
środa	11.00 - 12.00	kawiarenka w CAS	CAS
środa	14.00- 15.00	Ruchowe - Tańce w kręgu (6, 13 V)	Dom Kultury im. Sapiehy, ul. Bobrowskiego
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (7,14,21,28 V)	Freemotion (ul. Łukasiewicza 1)
czwartek	9.00 - 10.00	Trening pamięci (7,14,21,28 V)	W CAS
czwartek	10.15 - 11.15.	Trening poznawczy (7,14,21,28 V)	w CAS
czwartek	11.15 - 12.00	Potyczki językowe (7,14,21,28 V)	w CAS, wolontariat
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (8,15,22,29 V)	w Fitness Młyn (ul. Dolnych Młynów 5)

Zajęcia dodatkowe w MAJU 2026:

miesiąc

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

12 V	11.30 - 12.30	Spotkanie z Pełnomocniczką Prezydenta - Martą Wodyńską	CAS
13 V	11.30 - 13.00	zajęcia edukacyjne - dbamy o wizerunek (uroda), KOLOROWE KORALE	CAS
19.V	10.00 - 13.00	zajęcia plenerowe - (Dobrostan, nordic + dodatkowo kąpiel leśna) zdrowy styl życia,	zbiórka Stadion Cracovia, 9.40, LASEK wolski
20 V	11.15 - 13.15	porządki w materiałach do rękodzieła, pakowanie	wolontariat
26.V	9.30 - 17.00	Wycieczka - Pustynia Błędowska, JURA,	zbiórka 9.30, przystań Eisenberga

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.