



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

UWAGA!

nowy adres:

ul. Kasprowicza 16/2, 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 - urlop koordynatorki 29.06-1.07

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 7.07.2026

Harmonogram zajęć stałych LIPIEC 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (6,13,27 VII)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
	10.05-11.05	Język angielski - średni Gr.2 (6,13,27 VII)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
	11.15 - 12.00	kawiarenka	

wtorek	10.00.-11.00	Nordic walking UWAGA - zajęcia przeniesione na środę!	zbiórka CAS, ul. Kasprowicza 16/2
	11.00 - 12.30	“Dobrostan w naturze” (14,27 VII) UWAGA - nie ma zajęć 7 lipca	CAS
	16.45 -17.45	Obsługa aplikacji na smartphonie i tablet - grupa zaawansowana (7,14,27 VII)	CAS
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (7,14,27 VII)	CAS
środa	9.00 - 10.00	(8, 15 - nordic walking - przeniesione z wtorku)	zbiórka w CAS (lub inne miejsce, uzgodnione)
	10.00 - 11.30	zajęcia ogrodowe (8,15 VII) Uwaga - 15. VII, zajęcia od godz. 11.30 - 13.00	CAS lub ogródki członków/iń
środa	11.30 - 12.00	Kawiarenka w CAS	CAS
czwartek	9.15 - 10.00	Ruchowe – dno miednicy lub trening wielofunkcyjny (2,9,16,23,30 VII)	CAS
czwartek	9.00 - 10.00	Trening pamięci (2,9,16,23,30 VII)	CAS
czwartek	10.15 - 11.15.	Trening poznawczy (2,9,16,23,30 VII)	CAS
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (3,10,17 VII)	w Fitness Młyn (ul. Dolnych Młynów 5)

Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2026:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.07	10 - 11.30	zajęcia edukacyjne - dbamy o wizerunek (automasaż)	CAS

7.07	10.00 - 11.30	zwiedzanie wystawy GOTYK W KARPATACH	Muzeum Narodowe w Krakowie
9.07	17.00 - 19.00	prelekcja psychologiczna dotycząca profilaktyki chorób neurodegeneracyjnych	w CAS lub w ogródku

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.