



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

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,

Urlop koordynatorki 10.08-15.08.2026

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

OBYWIAZUJE OD 1.08.2026

Harmonogram zajęć stałych SIERPIEŃ 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (3,10,17,24,31 VIII)	CAS, ul. Kasprowicza 16/2
	10.05-11.05	Język angielski - średni Gr.2 (3,10,17,24,31 VIII)	CAS, ul. Kasprowicza 16/2
	11.15 - 12.00	kawiarenka	
	10.00.-11.00	Nordic walking (4,25 VIII)	zbiórka CAS,

wtorek			ul. Kasprowicza 16/2
	11.00 - 12.30	“Dobrostan w naturze” (4,25 VIII)	CAS
	17.00 - 17.45	Obsługa aplikacji na smartphonie i tablet - grupa zaawansowana (4,11 VIII)	CAS
	18.00 - 18.45	Pogotowie ICT (4,11 VIII)	CAS
środa			
środa	10.00 - 11.30	zajęcia ogrodowe (19 VIII)	CAS lub ogródki członków/iń
	11.30 - 12.00	Kawiarenka w CAS	CAS
czwartek	9.15 - 10.00	Ruchowe – dno miednicy (6,13,20,27 VIII)	CAS
czwartek	9.00 - 10.00	Trening pamięci (6,13,20,27 VIII)	CAS
czwartek	10.15 - 11.15.	Trening poznawczy (6,13,20,27 VIII)	CAS
piątek	10.00 - 10.45	kawiarenka	CAS lub okolice rynku

Zajęcia dodatkowe w SIERPIEŃ 2026:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.08	16.00 - 18.00	przygotowanie spotkania w ogrodzie (wolontariat)	CAS
5.08	18.00 - 19.30	warsztaty taneczne Slavic dance w ogrodzie	CAS, ogród
9.08	11.00 - 14.00	udział w krakowskim pikniku zdrowia,	TAURON ARENA

		warsztaty automasażu i relaksacji	KRAKÓW
--	--	-----------------------------------	--------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.