

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,

odwołany dyżur koordynatorki w dniu 30.09

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 25.09.2026

Harmonogram zajęć stałych WRZESIEŃ 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (7,14 IX)	CAS,
	10.05-11.05	Język angielski - średni Gr.2 (7,14 IX)	CAS,
	11.15 - 12.00	kawiarenka	
	10.00.-11.30	“Dobrostan w naturze” (8,22,29 IX)	zbiórka CAS,

wtorek			ul. Kasprowicza 16/2 lub Park
	17.00 - 17.45	Obsługa aplikacji na smartphone i tablet - grupa zaawansowana (15 IX)	CAS
	18.00 - 18.45	Pogotowie ICT (15 IX)	CAS
środa			
środa	10.00 - 11.30	Nordic walking (9,16 IX)	zbiórka CAS
	11.30 - 12.00	Kawiarenka w CAS	CAS
czwartek	9.15 - 10.00	Ruchowe – dno miednicy (10, 17 IX)	CAS
czwartek			CAS
czwartek	10.15 - 11.15.	Trening poznawczy - grupa łączona (3, 10, 17 IX)	CAS
piątek	10.00 - 10.45	kawiarenka	CAS lub okolice rynku
piątek	14.00 - 14.45	ruchowe - aquaaerobic (25.IX),	Lemon, ul. Ludwinowska

Zajęcia dodatkowe w WRZESIEŃ 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.09	15.30	warsztaty automasażu i relaksacji	CAS

15.09	9.30	wycieczka do Brzeska i Wiśnicza	zbiórka Eisenberga
17.09	11.00 - 13.00	przygotowanie warsztatów na WLK (wolontariat)	CAS
20.09	11.00 - 14.00	udział w Wielkiej Lekcji Ekologii, warsztaty rękodzieła,	TAURON ARENA KRAKÓW
23-24.09	10-14.00	Mistrzostwa Sportowe na Bronowiance, wolontariat - reprezentacja CAS na zawodach	Bronowianka
28.09	12.00 - 14.00	warsztaty rękodzieła - wolontariat	CAS
29.09	13.00- 13.45 13.45 - 14.30	aquaerobic, zajęcia demonstracyjne	Lemon, ul. Ludwinowska

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.