

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,

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 1.10.2026

Harmonogram zajęć stałych PAŹDZIERNIK 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (5,12,19,26 X)	CAS,
	10.10-11.10	Język angielski - poziom średni Gr.2 (5,12,19,26 X)	CAS,
	11.15 - 12.00	kawiarenka, REKRUTACJA DO CAS	
wtorek	10.00.-11.30	“Dobrostan na emeryturze” (6,13,20,27 X)	ul. Kasprowicza 16/2 lub wyjście do Parku

	17.00 - 17.45	Bezpieczny Senior - zajęcia ICT (6,13,20,27 X)	CAS
	18.00 - 18.45	Bezpieczny Senior - Pogotowie ICT (6,13,20,27 X)	CAS
środa	10.00 - 11.30	Nordic walking (7, 14, 21 X)	zbiórka CAS, zajęcia nad Białuchą lub w Parku
	11.30 - 12.00	Kawiarenka w CAS	CAS
czwartek	9.15 - 10.00	Zdrowy senior – dno miednicy (8,15,22,29 X)	CAS, duża sala
czwartek	9.00 - 10.00	Aktywny senior - trening poznawczy, gr. 1 (15,22,29 X)	CAS, jadalnia
czwartek	10.15 - 11.15.	Aktywny senior - trening poznawczy, gr. 1 (15,22,29 X)	CAS, jadalnia
piątek			
piątek	14.00 - 14.45	Zdrowy senior - aquaaerobic (9, 16 X)	Lemon, ul. Ludwinowska

Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIK 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.10	10.00 - 12.00	udział delegacji w spotkaniu o bezpieczeństwie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób	UNITARG, ul. Daszyńskiego

		Starszych	
5.10	8.30 - 9.00	SPOTKANIE INFORMACYJNE DLA CZŁONKÓW/IŃ	CAS
7.10	16.00 - 17.00	SPOTKANIE INFORMACYJNE DLA NOWYCH CZŁONKÓW/IŃ	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.