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,

Dyżur w dniu 10.11 - odwołany

CAS czynne od poniedziałku do piątku, w godzinach:

poniedziałek	9.00 do 13.00
wtorek	10.00 do 14.00
środa	10.00 do 14.00
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

OBOWIĄZUJE OD 1.11.2026

Harmonogram zajęć stałych LISTOPAD 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (Aktywny Senior) (2, 9, 16, 23, 30 XI)	CAS,
	10.10-11.10	Język angielski - poziom średni Gr.2 (Aktywny Senior) (2, 9, 16, 23, 30 XI)	CAS,
	11.15 - 12.45	Gry stolikowe (Solidarny senior, wolontariat)	CAS, jadalnia
	11.30 - 12.15	Trening równowagi /tai-chi (Zdrowy senior) (2, 9, 16, 23, 30 XI)	CAS, duża sala

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

wtorek	10.00.-11.30	“Dobrostan na emeryturze” (Aktywny Senior) (17,24 XI)	CAS
	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS	CAS
	17.00 - 17.45	Bezpieczny Senior - zajęcia ICT (3,17,24 XI)	CAS
	18.00 - 18.45	Pogotowie ICT (Bezpieczny Senior) (3,17,24 XI)	CAS
środa	10.00 - 11.30	Rozruch stawów (Zdrowy senior) (4, 25 XI)	zbiórka CAS, zajęcia CAS lub nad Białuchą, zależnie od pogody
	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS	CAS
czwartek	9.15 - 10.00	Dno miednicy (Zdrowy senior) (5,12,19,26 XI)	CAS, duża sala
czwartek	9.00 - 10.00	Trening poznawczy, gr. 1 (Aktywny senior) (5,12,19,26 XI)	CAS, jadalnia
czwartek	10.15 - 11.15.	Trening poznawczy, gr. 2 (Aktywny senior) (5,12,19,26 XI)	CAS, jadalnia
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (zdrowy senior) (6,13,20,27 XI)	Fitness Młyn
piątek			

Zajęcia dodatkowe w LISTOPAD 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

18.11	9.30 - 17.00	Wycieczka do Wiśnicza i Brzeska	CAS
24.11	11.30 - 13.30	Warsztaty rękodzieła - świąteczne (Solidarny senior - wolontariat)	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS