

## Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot SIEMACHA

ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [m.hornowska@siemacha.org.pl](mailto:m.hornowska@siemacha.org.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	8:00-13:00
środa	8:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE od 19.09.2020r

### Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness GR. I	Grupa zaawansowana
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness GR. II	Grupa średniozaawansowana
	11:00-12:00	Gimnastyka –fitness GR. III	Grupa podstawowa
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy On-line	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	
	10:00-11:00	Taniec liniowy	

	11:00-12:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń
	11:00-12:00	Zajęcia GR. I	
	12:00-13:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	
Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	9:00-10:00	Joga funkcjonalna GR. I	
	10:00-11:00	Joga funkcjonalna GR. II	
	10:00-11:00	Język angielski	<i>W dn.02.09, 23.09 i 30.09 zajęcia odwołane</i>
	11:00-12:00	Język angielski	<i>W dn.02.09 i 30.09 zajęcia odwołane</i>
	12:00-13:00	Język angielski	<i>W dn.02.09, 23.09 i 30.09 zajęcia odwołane</i>
Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I grupa średniozaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II grupa zaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	11:00-12:00	Joga wzroku	
	12:00-13:00	Joga wzroku	
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.09 (czwartek)	17-20	Międzypokoleniowe rozpoczęcie roku siemachowskiego	
17.09	9-16	Projekt międzypokoleniowy- nagrywanie filmu „Old story”	
25.09 (piątek)	10:00-14:00	Wyjście-Sekrety Podgórze	Zbiórka przy kładce Bernatka, od strony Kazimierza
18-20.09 (piątek)		Wyjazd w ramach budżetu obywatelskiego Gołkowice Górne	
25.09 (piątek)	10:00- 12:00	Spotkanie całej społeczności	
wrzesień	7:00-20:00	Wyjście rekreacyjne Zalew Kryspinów- plaża Tauron	
Wrzesień-listopad	8:00-14:00 14:00-21:00	Wyjście- Grota solna Ul. Marii i Bolesława Wystouchów 34a	