

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD od 1.09.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00 - 9:45	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	9:00 - 9:45	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce

	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce 5go września zajęcia odwołane!!!
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Rozciąganie i relaks	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Pilates	
	9:00-11:00	Amigurumi	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	10:30-11:15	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
	11:30-12:15	Aqua Aerobik gr II	
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce

	11:45-12:30	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
--	-------------	-------	--

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3 września (niedziela)	18:00	Koncert zespołu „Czerwono czarni” w NCK	Wyjście na koncert
6 września (wtorek)	10:00	Samopoczucie po menopauzie i andropauzie. Depresje wieku dojrzałego.	Wykład dla Seniorów, sala AGORA Ptaszyckiego 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.