

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 882 011 175

e-mail: senior@siemacha.org.pl

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

poniedziałek	09:00-13:00
wtorek	09:00-13:00
środa	09:00-15:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-13:00

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Tanec w kręgu/ Tanec w linii	Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych Instruktorów Tańca
	10:00-11:00	Tanec w kręgu/ Tanec w linii	Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych Instruktorów Tańca
	11:00-12:00	Zajęcia plastyczne- grupa I	Budynek Com Com Zone, I piętro, prowadzący: Paulina Różycka

	12:00-13:00	Zajęcia plastyczne- grupa II	Budynek Com Com Zone, I piętro, prowadzący: Paulina Różycka
wtorek	09:00-10:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie, grupa I	Prowadząca: Maria Tekieli
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie, grupa II	Prowadząca: Maria Tekieli
	11:00-12:00	Język angielski- grupa podstawowa	Prowadząca: Maria Tekieli
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
środa	09:00-10:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa I	Prowadzący: Konrad Wolak
	10:00-11:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II	Prowadzący: Konrad Wolak
	11:00-12:00	Nowoczesne technologie( telefon, tablet, laptop, Internet) grupa podstawowa,	Prowadzący: Konrad Wolak
	12:00-13:00	Nowoczesne technologie(telefon tablet,laptop, Internet)- grupa zaawansowana	Prowadzący: Konrad Wolak
czwartek	09:00-10:00	Zdrowy tryb życia	Prowadząca: Magdalena Sala
	10:00-11:00	Szycie i haftowanie- grupa I	Prowadząca: Magdalena Sala
	11:00-12:00	Szycie i haftowanie- grupa II	Prowadząca: Magdalena Sala
	12:00-13:00	Siłownia	Zajęcia odbywają się na

			siłowni, zapisy w Nestor Spot Ptaszyckiego
piątek	09:00-10:00	Gimnastyka- Zdrowy kręgosłup	Zajęcia odbywają się w Sali fitness na parterze, prowadząca: Marta Sutkowska
	10:00-11:00	Gimnastyka- Pilates	Zajęcia odbywają się w Sali fitness na parterze, prowadząca: Marta Sutkowska
	11:00-12:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca Marta Sutkowska
	12:00-13:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca Marta Sutkowska

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
W każdą środę miesiąca	9:00-12:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561
W każdą środę	12:00-15:00	Wolontariat dla Seniora	Prowadzący: Joanna Chodorowska,

miesiąca			godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561
W każdy poniedziałek i wtorek miesiąca	11:45-12:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Instruktorów.
W każdy poniedziałek miesiąca	12:00-13:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem Nestor Spot Ptaszyckiego	Prowadzący: Urszula Gałuszka, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 011 175

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**