

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	16:00-20:00
środa	12:00-20:00
czwartek	12:00-13:00 i 16:00-19:00
piątek	16:00-20:00

OBOWIAZUJE OD 25 CZERWCA 2018

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Taniec w kręgu/ Taniec w linii	Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych Instruktorów Tańca
	17:00-18:00	Taniec w kręgu/ Taniec w linii	Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych Instruktorów Tańca
	18:00-19:00	Zajęcia plastyczne- grupa I	Budynek Com Com Zone, I piętro, prowadzący: Paulina Różycka
	19:00-20:00	Zajęcia plastyczne- grupa II	Budynek Com Com Zone, I piętro, prowadzący: Paulina Różycka

wtorek	16:00-17:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie, grupa I	Prowadząca: Maria Tekieli
	17:00-18:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie, grupa II	Prowadząca: Maria Tekieli
	18:00-19:00	Język angielski- grupa podstawowa	Prowadząca: Maria Tekieli
	19:00-20:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
środa	16:00-17:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa I	Prowadząca: Dominika Szewczyk
	17:00-18:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II	Prowadząca: Dominika Szewczyk
	18:00-19:00	Nowoczesne technologie(telefon, tablet, laptop, Internet) grupa podstawowa,	Prowadząca: Dominika Szewczyk
	19:00-20:00	Nowoczesne technologie(telefon tablet, laptop, Internet)- grupa zaawansowana	Prowadząca: Dominika Szewczyk
czwartek	16:00-17:00	Zdrowy tryb życia	Prowadząca: Magdalena Sala
	17:00-18:00	Szycie i haftowanie- grupa I	Prowadząca: Magdalena Sala
	18:00-19:00	Szycie i haftowanie- grupa II	Prowadząca: Magdalena Sala
	12:00-13:00	Siłowania	Zajęcia odbywają się na siłowni, zapisy w Nestor Spot Ptaszyckiego
piątek	16:00-17:00	Gimnastyka- Zdrowy kręgosłup	Zajęcia odbywają się w Sali fitness na parterze, prowadząca: Marta Sutkowska

piątek	17:00-18:00	Gimnastyka- Pilates	Zajęcia odbywają się w Sali fitness na parterze, prowadząca: Marta Sutkowska
	18:00-19:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca Marta Sutkowska
	19:00-20:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca Marta Sutkowska

Zajęcia dodatkowe od 25 czerwca 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
27.06 (środy)	12:00-15:00	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
27.06 (środy)	15:00-18:00	Wolontariat dla Seniora	Prowadzący: Joanna Chodorowska, 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.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy