

## 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	12:00-16:00
piątek	16:00-20:00

### OBOWIAZUJE OD 26 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	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
	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**