

## 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	14:00-20:00
czwartek	16:00-20:00
piątek	16:00-20:00

### OBOWIAZUJE od 01 sierpień 2018

#### Harmonogram zajęć stałych sierpień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Szydełkowanie dla każdego grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne na których zdobędziesz wiedzę i umiejętności
	17:00-18:00	Szydełkowanie dla każdego grupa zaawansowana	
	18:00-19:00	Eko- deko- zajęcia rozwijające kreatywność/ grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	19:00-20:00	Eko- deko- zajęcia rozwijające kreatywność/ grupa zaawansowana	Zajęcia edukacyjne

wtorek ( Zajęcia odbywające się po za terenem ośrodka 14.08 - Muzeum Archeologiczne 28.08 - Fort 49, Krzesławice / Forty Twierdzy Kraków)	16:00-17:00	Język angielski- grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
	18:00-20:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie- blok zajęć 2 h	Zajęcia edukacyjne
środa	16:00-17:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa I	Zajęcia edukacyjne realizowane w pracowni komputerowej.
	17:00-18:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II	
	18:00-19:00	Nowoczesne technologie( telefon, tablet, laptop, Internet) grupa podstawowa,	Zajęcia edukacyjne realizowane w pracowni komputerowej.
	19:00-20:00	Nowoczesne technologie(telefon tablet, laptop, Internet)- grupa zaawansowana	
czwartek	17:00-18:00	Zajęcia plastyczne- florystyka	Zajęcia rozwojowe
	18:00-19:00	Taniec w kręgu	Zajęcia rozwojowe
	19:00-20:00	Taniec w linii	Zajęcia rozwojowe
	12:00-13:00	Siłowania	Zajęcia odbywają się na siłowni, zapisy w Nestor Spot Ptaszyckiego
piątek	16:00-17:00	Gimnastyka- Zdrowy kręgosłup	Zajęcia rozwojowe
	17:00-18:00	Gimnastyka- Pilates	Zajęcia rozwojowe
	18:00-20:00	Nordic Walking – grupa I i II	Zajęcia odbywają się w terenie

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2018:

W każdy poniedziałek i wtorek miesiąca	11:30-12:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Instruktorów.
Środa 01.08, 29.08	14:00-17:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Godziny przeznaczone dla nowych osób, kontakt i zapisy: 882 053 561
Środa 01.08, 29.08	17:00-20:00	Wolontariat dla Seniora	Godziny przeznaczone dla osób, które chcą podjąć wolontariat w ramach Stowarzyszenia SIEMACHA

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**