

## 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	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-15:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIAZUJE od 01.09.2018

### Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych Instruktorów Tańca
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	Taniec w kręgu-relaksacyjny	

wtorek	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa ( dla nowych osób)	
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie-grupa podstawowa	
	11:00-12:00	Język angielski- grupa podstawowa ( kontynuacja)	
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	

środa	9:00-10:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa I	
	10:00-11:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II	
	11:00-12:00	Nowoczesne technologie( telefon, tablet, laptop, Internet)-grupa podstawowa,	
	12:00-13:00	Nowoczesne technologie(telefon tablet, laptop, Internet)- grupa zaawansowana	
czwartek	9:00-10:00	Szydełkowanie- grupa podstawowa	Artystyczne zajęcia edukacyjne prowadzone w formie kursu dla dwóch grup.
	10:00-11:00	Szydełkowanie- grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	Eko-deko- zajęcia rozwijające kreatywność- grupa podstawowa	
	12:00-13:00	Eko-deko- zajęcia rozwijające kreatywność- grupa zaawansowana	
piątek	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora I	Zajęcia odbywają się w Sali fitness na parterze w Com Com Zone Nowa Huta
	10:00-11:00	Gimnastyka dla Seniora II	
	11:00-12:00	Stretching	
	12:00-13:00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie, wyjście z budynku Com Com Zone Nowa Huta

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek	9:00-12:00	Rekrutacja- integracja	Zajęcia dla nowych uczestników CAS

Czwartek	12:00-15:00	Wolontariat dla Seniora	Zajęcia dla osób chcących podjąć wolontariat na rzecz Stowarzyszenia SIEMACHA
Poniedziałki i wtorki	11:30-12:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Instruktorów.
Czwartek	12:00-13:00	Siłownia	Możliwość skorzystania z siłowni pod okiem instruktora.
Piątek 14.09	10:00-15:00	Wycieczka do Tyńca	Zajęcia organizowane w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich. Zapisy i informacje u instruktora prowadzącego grupę.
Piątek 28.09	10:00-15:00	Dolina Mnikowska	
17.09.-19.09	9:00-13:00	Intensywny kurs języka angielskiego- nowa grupa	Intensywny kurs języka angielskiego odbywający się na ul. Długiej 42 w Krakowie. Wcześniejsze zapisy pod numerem:882053561

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**