

Centrum Aktywności Seniorów Długa SIEMACHA Nestor Spot

ul. Długa 42 , 31-146 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-15:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-15:00
czwartek	9:00-13:00
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	Język angielski- grupa podstawowa (dla nowych osób)	Zajęcia edukacyjne prowadzone w grupach zamkniętych.
	10:00-11:00	Język angielski- grupa podstawowa (kontynuacja)	
	11:00-12:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie - grupa podstawowa	
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Zajęcia edukacyjne prowadzone w grupie zamkniętej.
wtorek	9:00-10:00	Nowoczesne technologie- gr. I	(telefon, tablet, laptop, Internet)
	10:00-11:00	Nowoczesne technologie- gr.II	
	11:00-12:00	Zajęcia kulturalno-turystyczne- grupa podstawowa	
	12:00-13:00	Zajęcia kulturalno-turystyczne - grupa zaawansowana	

środa	9:00-10:00	Gimnastyka fitness	Zajęcia odbywają się w Sali Przystań na czwartym piętrze.
	10:00-11:00	Gimnastyka na krzesłach	
	11:00-12:00	Gimnastyka relaksacyjna	
	12:00-13:00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie.
czwartek	9:00-10:00	Taniec w kole/ Taniec w linii- grupa podstawowa	
	10:00-11:00	Taniec w kole/ Taniec w linii- grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	Zajęcia plastyczne- grupa podstawowa	
	12:00-13:00	Zajęcia plastyczne- grupa zaawansowana	
piątek	9:00-10:00	Szycie i haftowanie- warsztaty	Warsztaty dedykowane dla Pań
	10:00-11:00	Trening umysłu	
	11:00-12:00	Wizaż i stylizacja- warsztaty dla Pań prowadzone dla obu grup jednocześnie	
	12:00-13:00		

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-12:00	Rekrutacja- integracja	Wcześniejsze zapisy pod numerem:882053561
Środa	13:00-15:00		
Poniedziałek	12:00-15:00	Wolontariat dla Seniora	Wcześniejsze zapisy pod numerem:882053561
10.09-12.09	9:00-13:00	Intensywny kurs języka angielskiego- kontynuacja	Wcześniejsze zapisy pod numerem:882053561
17.09.-19.09	9:00-13:00	Intensywny kurs języka angielskiego- nowa grupa	Wcześniejsze zapisy pod numerem:882053561
28.09.2018	10:00-15:00	Dolina Mnikowska	Wyjście organizowane w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich. Zapisy i informacje u instruktora prowadzącego grupę.
14.09.2018	10:00-15:00	Wycieczka do Tyńca	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy