

Centrum Aktywności Seniorów
Bonarka SIEMACHA Nestor Spot
 ul. Kamińskiego 11 , 30-644 Kraków
 kontakt: tel. 882053561
 e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIAZUJE od 24.09.2018

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek <i>Zajęcia plastyczne w dniu 24.09 zostały odwołane</i>	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne -gr. I	decoupage, ceramika, szydełkowanie, tworzenie biżuterii
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne-Gr. II	
	11:00-12:00	Gry stolikowe, trening koncentracji- grupa I	
	12:00-13:00	Gry stolikowe, trening koncentracji- grupa I	
wtorek	9:00-10:00	Nowe technologie- grupa początkująca	Zajęcia edukacyjne prowadzone na dwóch poziomach
	10:00-11:00	Nowe technologie- grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	Zajęcia fotograficzno-filmowe	i
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora	

środa	9:00-10:00	Warsztaty taneczne	taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego
	10:00-11:00		
	11:00-12:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa podstawowa	Zajęcia praktyczne i teoretyczne
	12:00-13:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa zaawansowana	
czwartek	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa	
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie	
	11:00-12:00	Język angielski- grupa zaawansowana I	
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana II	
piątek	9:00-10:00	Gimnastyka fitness	
	10:00-11:00	Gimnastyka na krzesłach	
	11:00-12:00	Gimnastyka relaksacyjna	
	12:00-13:00	Rekrutacja-integracja	Zajęcia dedykowane dla nowych osób

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
Piątek	9:00-13:00		
	12:00-13:00	Muzykoterapia	Zajęcia dedykowane dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona
10.09-12.00.09	9:00-13:00	Intensywny kurs języka angielskiego- kontynuacja	Realizowany na ul Długiej 42. Wcześniejsze zapisy pod numerem:882053561
17.09-19.09	9:00-13:00	Intensywny kurs języka angielskiego- nowa grupa	

28.09.2018	10:00-15:00	Dolina Mnikowska	Zajęcia organizowane w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich. Zapisy i informacje u instruktora prowadzącego grupę.
14.09.2018	10:00-15:00	Wycieczka do Tyńca	
Czwartek	14:00-15:00	Pływalnia	Darmowy wstęp na pływalnię Com Com Zone Prokocim po wcześniejszym zapisaniu się na listę w CAS Bonarka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy