

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 01.10.2018

Harmonogram zajęć stałych październik 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	
	10:00-11:00	Gimnastyka na krzesłach	
	11:00-12:00	Gimnastyka relaksacyjna	
	12:00-13:00	Rekrutacja- integracja	Zajęcia dla nowych uczestników
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	
	11:00-13:00	Wizaż i stylizacja- warsztaty dla Pań	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
Środa	9:00-15:00		
12.10.2018	7:45-19:45	Kraków- Wiślica- Szydłów- Święty Krzyż WYCIECZKA	Wycieczka w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć
06.10.2018	15:00-19:00	Uroczyste otwarcie CAS; koncerty, grill, warsztaty dla Seniorów	Zajęcia odbywają się na terenie Nestor Spot BONARKA
26.10.2018	10:00-15:00	Najstarsze Nekropolie Krakowa - Cmentarz Rakowicki	Wycieczka w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć

20-21.10. 2018	-	Międzypokoleniowy Rajd na Turbacz z Rafałem Sonikiem	Oferta skierowana do pięciu wybranych reprezentantów CAS Nestor Spot
----------------	---	--	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy