

**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	9:00-14:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-15:00
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	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	Zajęcia filmowe	

	12:00-13:00	Zajęcia filmowe	
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	Zajęcia odbywają się w Sali fitness na parterze w Com Com Zone Nowa Huta
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Gimnastyka ze sprzętem	
	12:00-13:00	Stretching	

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
wtorek	10:00-14:00		
Środy i piątki	9:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Instruktorów.
Poniedziałki	11:00-12:00		
Czwartek	12:00-13:00	Siłownia	Możliwość skorzystania z siłowni pod okiem instruktora.
12.10.2018	7:45-19:45	Kraków- Wiślica- Szydłów- Święty Krzyż WYCIECZKA	Zajęcia organizowane w ramach zajęć kulturalno-

26.10.2018	10:00-15:00	Najstarsze Nekropolie Krakowa - Cmentarz Rakowicki	obywatelskich. Zapisy i informacje u instruktora prowadzącego grupę.
06.10.2018	15:00-19:00	Uroczyste otwarcie CAS; koncerty, grill, warsztaty dla Seniorów	Zajęcia odbywają się na terenie Nestor Spot BONARKA
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**