

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	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIAZUJE od 01.11.2018

Harmonogram zajęć stałych listopad 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 zaawansowana	
	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 dla Seniora	
	10:00-11:00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Gimnastyka na krzesłach	
	12:00-13:00	Stretching	
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	
	10:00-11:00	Trening umysłu	
	11:00-13:00	Wizaż i stylizacja- warsztaty dla Pań	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 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	9:00-13:00		
09.11 Piątek	10:00-15:00	Droga Polaków do Wolności- zajęcia terenowe-	Wycieczka w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć
23.11 Piątek	10:00-15:00	Podgórze - ślady dawnego osadnictwa; najstarsze nekropolie Krakowa	Wycieczka w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć

14-16.11.2018 Śr-Pt	9:00-13:00	Intensywny Kurs j. Angielskiego- grupa zaawansowana kontynuacja	Zajęcia odbywają się na ul. Długie 42- lista uczestników zamknięta
19-21.11 Pn-Śr	9:00-13:00	Intensywny Kurs j. Angielskiego- grupa zaawansowana kontynuacja	Zajęcia odbywają się na ul. Długie 42- lista uczestników zamknięta
05-07.11.	-	Wyjazd do Lwowa	Lista uczestników zamknięta w dniu 24.10

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy