

**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	9:00-15:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-15:00

**OBOWIAZUJE od 09.11.2018**

**Harmonogram zajęć stałych listopad 2018**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 12.11.2018 Zajęcia zostają odwołane- CAS nieczynny	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 zaawansowana	
	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 listopadzie 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
07.11,09.11, 21.11,23.11, 28.11,30.11 Środy i piątki	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	9:30-10:30		
Czwartek	12:00-13:00	Siłownia	Możliwość skorzystania z siłowni pod okiem instruktora.
09.11 Piątek	10:00-15:00	Drogi Polaków do Wolności- zajęcia terenowe-	Zajęcia organizowane w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich. Zapisy i informacje u instruktora prowadzącego grupę.
23.11 Piątek	10:00-15:00	Podgórze - ślady dawnego osadnictwa; najstarsze nekropolie Krakowa	
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 podstawowa kontynuacja	Zajęcia odbywają się na ul. Długie 42- lista uczestników zamknięta
05-07.11.2018	-	Wyjazd do Lwowa	Lista uczestników zamknięta w dniu 24.10
10.11.2018	11:00-15:00	Weekendowe warsztaty szydełkowania	Dzień otwarty Com Com Zone

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**