

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynny 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 01.01.2019

Harmonogram zajęć stałych styczeń 2019

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 zaawansowana	
	11:00-12:00	Język angielski- grupa podstawowa (kontynuacja)	
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
Środa Uwaga: 23,16.01 zajęcia komputerowe i	9:00-10:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa I	

zajęcia filmowe zostają odwołane.	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	Siłownia	Możliwość skorzystania z siłowni pod okiem instruktora.
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 styczniu 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Środy i piątki	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
08,29.01 Wtorek	10:00-14:00		
03.01 czwartek	9:00-12:00		

Środy i piątki	9:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Instruktorów.
Poniedziałki	9:30-10:30		
23.01. Środa	11:00-16:00	Kraków na przełomie XIX i XX wieku. Mieszczański dom-Kamienica Hipolitów Wystawa "Kraków 1900"	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich
09.01 Środa	14:00-19:00	Krakowskie szopki	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich
21.01 Poniedziałek	10:50-14:10	Zwiedzanie Krakowskiego Kazimierza z przewodnikiem	Wyjście dedykowane dla osób, które wzięły udział w wyjeździe do Lwowa w listopadzie 2018r.
22.01 Wtorek	10:00-16:00	Dzień Babci i Dziadka w galerii BONARKA	Zajęcia odbywają się w holu Galerii Bonarka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy