

Centrum Aktywności Seniorów Długa SIEMACHA Nestor Spot

ul. Długa 42 , 31-146 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-15:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-15:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIAZUJE od 01.04.2019

Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2019

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	Zajęcia odbywają się na Auli.
	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/ Zajęcia redakcyjne- grupa podstawowa	Uwaga! Nowe zajęcia w pierwszy i trzeci wtorek miesiąca!

	12:00-13:00	Zajęcia kulturalno-turystyczne zajęcia redakcyjne -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 Uwaga! W dniu 19.04.2019 CAS nieczynny!	9:00-10:00	Trening umysłu	
	10:00-11:00	Szycie i haftowanie	
	11:00-13:00	Szyełkowanie	

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek i Czwartek	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS

Środa	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
czwartek	10:00-12:00		
24.04.2019 Środa	10:00-14:00	Dawne przedmieścia Krakowa (1)	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno- obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć. Grupa zaawansowana.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy