

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

OBOWIAZUJE od 02.05.2019

Harmonogram zajęć stałych maj 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	
	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	Uwaga! W dniu 01.05.19 zajęcia 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 Uwaga! W dniu 02.05 Zajęcia zostają odwołane- Zapraszamy na Wydarzenie Morze Flag organizowane na Błoniach (info . w zajęciach dodatkowych)	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 Uwaga! W dniu 03.05.19 zajęcia odwołane	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	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	

Zajęcia dodatkowe maj 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
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, piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Koordynatora zajęć.
Poniedziałki	9:30-10:30		
12.05.2019	10:00-14:00	Historia krakowskich placów (2) Rynek Główny _ Sukiennice, Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno- obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć. Grupa zaawansowana

05.05.2019	8:00-20:00	XII Spotkanie Miłośników Kasprowego Wierchu- wyjazd z młodzieżą do Zakopanego	Obowiązują zapisy telefoniczne: 882 053 561
06-07.05.2019 Uwaga! Wyjazd odwołany!		Wyjazd do Odporyszowa Połączony z warsztatami literackimi	Obowiązują zapisy telefoniczne: 882 053 561
02.05.2019	6:00-10:00	Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej- projekt na Błoniach!	Wydarzenie organizowane przez RMF.FM. Chętnych do pomocy przy tworzeniu instalacji olbrzymiej flagi zapraszamy o 6:00 na Błonia Krakowskie. Kontakt do Koordynatora grupy Seniorów: 882 053 561

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy