

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIAZUJE od 01.06.2019

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne -gr. I	decoupage, ceramika, szydełkowanie, tworzenie biżuterii
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- gr. II	
	11:00-13:00	Trening umysłu	

Wtorek	11:00-12:00	Nowoczesne technologie	Konsultacje
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora	Grupa zamknięta.
Środa	9:00-11:00	Warsztaty taneczne	taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego
	11:00-12:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa podstawowa	Zajęcia praktyczne i teoretyczne

	12:00-13:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa zaawansowana	
Czwartek	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa	Zajęcia zamknięte
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie- grupa podstawowa	Grupa otwarta.
	11:00-12:00	Język angielski- grupa zaawansowana I	Zajęcia zamknięte
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana II	
	12:30-13:30	Pływalnia	Lista zapisów w CAS
Piątek	9:00-10:00	Gimnastyka fitness	Zajęcia zamknięte
	10:00-11:00	Gimnastyka na krzesłach	Zajęcia zamknięte
	11:00-12:00	Gimnastyka relaksacyjna	Zajęcia zamknięte
	12:00-13:00	Muzykoterapia	Zajęcia dedykowane dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona

Zajęcia dodatkowe czerwiec 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek i środa	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur
Poniedziałek	09:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	

16.06. Niedziela	10:00-14:00	Rynek Główny c.d. Sukiennice, Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno- obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć. Grupa zaawansowana.
14.06. Piątek	15:00-19:00	Gala zakończenia roku SIEMACHY	Wydarzenie dedykowane dla wybranych wolontariuszy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy