

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 21.06.2019

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 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 dniach 05.06 i 12.06 odbywają się warsztaty artystyczne z decupagu zamiast zajęć filmowych.
	10:00-11:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II	
	11:00-12:00	Zajęcia filmowe	

Środa	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	
		Siłownia	Możliwość skorzystania z siłowni pod okiem instruktora.
	11:00-12:00	Handmade- zajęcia rozwijające kreatywność, zajęcia manualne	
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	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	

Zajęcia dodatkowe czerwiec 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Piątki Uwaga! W dniu 28.06 zajęcia odwołane!	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
Wtorek 25.06. Zajęcia odwołane	10:00-14:00		
Poniedziałki, środy piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Koordynatora zajęć.

12.06 Środa	14:00-18:00	Polskie Państwo Podziemne .. - Muzeum Armii Krajowej	Wyjście w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć.
14.06	15:00-19:00	Gala zakończenia roku SIEMACHY	Wydarzenie dedykowane dla wybranych wolontariuszy.
19.06	16:00-19:00	Zakończenie roku SIEMACHY Spot Ptaszyckiego	Wydarzenie dedykowane dla wybranych wolontariuszy, zapisy u P. Dominiki.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy