



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	9:00-13:00
wtorek	16:00-20:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIAZUJE od 02.07.2019

Harmonogram zajęć stałych lipiec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa	
	10:00-11:00	Język angielski- kontynuacja	
	11:00-12:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
Wtorek	16:00-17:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	17:00-20:00	Zajęcia kulturalno-turystyczne/ Wieczorki filmowe	Wieczorki filmowe: 09.07,16.07,30.07 Zajęcia kulturalno-turystyczne: 02.07, 23.07

Środa	9:00-10:00	Gimnastyka dla seniora	
	10:00-11:00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	W dniu 3.07. zajęcia są odwołane
	11:00-12:00	Gimnastyka na krzesłach	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
Czwartek	15:00-19:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
	16:00-17:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
	17:00-18:00	Taniec w kole	
	18:00-19:00	Taniec w linii	
Piątek	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	,
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe lipiec 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
31.07.2019	10:00-13:00	Rzemiosło artystyczne na przestrzeni wieków / Muzeum Narodowe	Wyjście w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy