



## 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	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIAZUJE od 01.07.2019

#### Harmonogram zajęć stałych lipiec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia odbywają się w Sali fitness na parterze w Com Com Zone Nowa Huta
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
Wtorek	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	

Środa	9:00-10:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa I	
	10:00-11:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II	
	11:00-12:00	Zajęcia filmowe	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
Czwartek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00-11:00	Siłownia	Zajęcia odbywają się na siłowni Com Com Zone Nowa Huta
		Eko-deko	
	11:00-12:00	Szydełkowanie	
	12:00-13:00	Szydełkowanie	
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	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	

### Zajęcia dodatkowe lipiec 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałki, środy piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Koordynatora zajęć.

24.07.2019	10:00-13:00	Mieszkańcy Kazimierza (1); Stara Synagoga	Wyjście w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć.
------------	-------------	--	--

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**