

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

### Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@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 29.07.2019**

#### Harmonogram zajęć stałych lipiec 2019r.

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	31.07 zajęcia odwołane!
	10:00-11:00	ABC komputera – zajęcia z obsługi komputera, grupa II	31.07 zajęcia odwołane!
	11:00-12:00	Zajęcia filmowe	31.07 zajęcia odwołane!
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	

Czwartek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00-11:00	Siłownia	
		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 u koordynatorki CAS Ptaszyckiego
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