

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 30- 075 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

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	15:00-19:00
piątek	9:00-13:00

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	j. angielski – grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie	Zajęcia edukacyjne
	11:00-12:00	j. angielski- grupa zaawansowana	Zajęcia edukacyjne
	12:00-13:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia otwarte
wtorek	16:00 – 17:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia otwarte
	17:00- 20:00	Spotkania filmowe	Zajęcia otwarte
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia rozwojowe
	10:00 – 11:00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	Uwaga! W dniu 14.08.zajęcia gimnastyczne zostają odwołane.
	11:00 – 12:00	Gimnastyka na krzesłach	
	12:00 – 13:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia otwarte

czwartek	15:00 – 16:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia otwarte
	16:00 – 17:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia otwarte
	17:00 – 18:00	Taniec w kręgu	Zajęcia rozwojowe
	18:00 – 19:00	Taniec liniowy	Zajęcia rozwojowe
piątek	9:00 – 10:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia edukacyjne
	10:00 – 11:00	Zajęcia plastyczne Rękodzieło z natury	Zajęcia edukacyjne
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne Scrapbooking	
	12:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne Różne techniki	

### Harmonogram zajęć dodatkowych -sierpień 2019

27.08.2019	14:00-18:00	„O rozwoju przestrzennym i urbanistycznym Krakowa” – Pałac Krzysztofora (wystawa stała) + Mury Obronne	Wyjście w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich
Poniedziałek	11:00-12:00	Pływalnia CCZ Prokocim	Wstęp na pływalnię- ul. Jana Kurczaba 29, zapisy na listę u koordynatora CAS Długa

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**