

## Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot

ul. Na Kozłowce 25; 30- 644 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [b.kocjan@siemacha.org.pl](mailto:b.kocjan@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15:00 – 19:00
wtorek	15:00 – 19:00
środa	15:00 – 19:00
czwartek	15:00 – 19:00
piątek	15:00 – 19:00

### OBOWIĄZUJE OD 7 sierpnia 2019 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00 – 16:00	Nordic Walking	Spacer po okolicy
	16:00 – 17:00	Zdrowy kręgosłup	
	17:00 – 18:00	Trening umysłu	Jak dbać o swój mózg – zajęcia warsztatowo - teoretyczne
	18:00 – 19:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku
wtorek	15:00 – 16:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku (dyżur wolontariusza)
	16:00 – 17:00	Zajęcia komputerowe	Zajęcia warsztatowo - konsultacyjne
	17:00 – 18:00	Zajęcia muzyczne z gitarą	06.07 i 13.07 w zastępstwie zajęć muzycznych będą zajęcia „Spotkanie z książką”

środa	18:00 – 19:00	Konwersacje w języku angielskim	06.07 i 13.07 zamiast zajęć z angielskiego będzie „Trening umysłu”
	15:00 – 16:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku
	16:00- 17:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	
	17:00 – 18:00	TANIEC	07.08 zamiast zajęć tanecznych będą zajęcia z tematyki Zdrowego Trybu Życia
	18:00 – 19:00	Zdrowy tryb życia	Prelekcja połączona z rozmową
czwartek	15:00 – 16:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku. (dyżur wolontariusza)
	16:00 – 17:00	Zajęcia literackie	
	17:00 – 18:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Ćwiczenia bardziej spokojne
	18:00 – 19:00	Gimnastyka ruchowa z elementami fitnessu	Ćwiczenia bardziej żywsze przy muzyce
piątek	15:00 – 16:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku
	16:00 – 17:00	Zaj. kulturalno - turystyczne	Zajęcia warsztatowo - edukacyjne
	17:00 – 18:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia warsztatowe
	18:00 – 19:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**