

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

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 21.08.2019r.

Harmonogram zajęć stałych sierpień 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	Zajęcia Kulturalno-obywatelskie	
	11:00-12:00	Język angielski - kontynuacja	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
Środa	9:00-10:00	ABC komputera – zajęcia z obsługi komputera, grupa I	21 i 28 sierpnia, zajęcia są odwołane !!
	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	7.08.2019r wykład dot. bezpieczeństwa w sieci

Czwartek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00-11:00	Siłownia	
		Amigurumi -szydełkowe maskotki, gr. podstawowa	
	11:00-12:00	Amigurumi -szydełkowe maskotki gr. zaawansowana	
	12:00-13:00	EKO - DEKO	
Piątek	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	16.08.2019 r zajęcia gimnastyczne są odwołane !!!
	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 sierpień 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałki, środy, piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy u koordynatorki CAS Ptaszyckiego
07.08.2019	12:00 – 13:00	Międzypokoleniowe Amigurumi	
14.08.2019	16:00 – 20:00	Wycieczka do Opactwa Cystersów, w Mogile; koncert inauguracyjny tegorocznej Nocy Cracovia Sacra.	Wyjście w ramach zajęć kulturalno- obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy