

## 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

### OBOWIĄZUJE od 1.09.2019r

### Harmonogram zajęć stałych wrzesień 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	SPOTkajmy się - kawiarenka z jęz. angielskim w tle	
	10:00-11:00	Język angielski grupa podstawowa	
	11:00-12:00	Zajęcia Kulturalno-krajoznawcze	
	12:00-13:00	Język angielski-kontynuacja	
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	Warsztaty literackie	
	10:00-11:00	Siłownia	
		Zajęcia plastyczne	
	11:00-12:00	Wolontariat dla Seniora	
	12:00-13:00	Wolontariat dla Seniora	
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	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
		Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
12:00-13:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka		

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałki, środy, piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy u koordynatorki CAS Ptaszyckiego (od 1 do 8 września basen jest nieczynny z powodu przerwy technicznej)
25 września	11.00-15.00	Wycieczka do Doliny Kobyłańskiej – powitanie jesieni	Wyjście w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**