

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot **SIEMACHA**

ul. Na Kozłówce 25; 30- 644 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	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 1.10.2019r

Harmonogram zajęć stałych październik 2019r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka GR. I	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	12:00-13:00	Gimnastyka GR. II	
Wtorek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00-11:00	Język angielski grupa gr I	
	11:00-12:00	Język angielski grupa gr II	
	12:00-13:00	Język angielski-konwersacje,	
Środa	9:00-10:00	Zajęcia taneczne	
	10:00-11:00	Zajęcia taneczne	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	

Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup.
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup.
	11:00-12:00	Zdrowy styl życia	
	12:00-13:00	Kulinaria	
Piątek	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia praktyczne
	10:00-11:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe	Zajęcia warsztatowo - edukacyjne
	12:00-13:00	ABC nowych technologii (smartfon, laptop, tablet)	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe październik 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
piątek od 13.09	16:30 – 17:30	Pływalnia ul. Kurczaba 29 Prokocim	Obowiązują zapisy u koordynatora CAS.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy