

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot **SIEMACHA**

ul. Na Kozłowce 25; 30- 644 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: m.hornowska@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	8:45-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 23.10.2019r

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	8:45-10:00	Zajęcia taneczne	
	10:00-10:45	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	
	12:00-13:00	ABC nowych technologii (smarfon, laptop, tablet)	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe październik 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Każdy piątek	16:30 – 17:30	Kryta pływalnia COM COM Zone Prokocim ul. Kurczaba 29	Można korzystać z sauny i jacuzzi. OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!
26.10	g.10-16	Wspólne malowanie z artystami malarstwa w ramach projektu PRACOWNIA WHOMAN	Ul. Dolnych Młynów 10 Fundacja Tytano
27.10	g.17-21	Wyjście do Teatru im.J.Słowackiego na spektakl „Kariera Artuta Ui”	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!
30.10	g.17-19	Wyjście na grobowiec ks. Kazimierza Siemaszko	Przybliżenie sylwetki ks. Kazimierza Siemaszko oraz opowiedzenie przez przewodnika o Cmentarzu Rakowickim, wspólna modlitwa przy grobie OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy