

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

OBOWIĄZUJE od 5.11.2019r

Harmonogram zajęć stałych listopad 2019r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	9:00- 10:00	Taniec towarzyski	11-go listopada zajęcia się nie odbędą
	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 razem-kawiarenka	
	10:00-11:00	Język angielski grupa podstawowa	5 listopada zajęcia odwołane
	11:00-12:00	Zajęcia Kulturalno-Krajoznawcze	5 listopada zajęcia odwołane
	12:00-13:00	Język angielski-kontynuacja	5 listopada zajęcia odwołane
Środa	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe	
	11:00-12:00	Nowe technologie: smartphone grupa początkująca	
	12:00-13:00	Nowe technologie: smartphone grupa zaawansowana	
Czwartek	9:00-10:00	Warsztaty literackie	

	9:00-10:00	Siłownia	
	10:00-11:00	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 1-go listopada zajęcia się nie odbędą
	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 listopad 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałki, środy, piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy u koordynatorki CAS Ptaszyckiego
20 listopada (środa)	9:00 – 18:00	„Wycieczka na północ od Krakowa” Raclawice, Miechów, Jędrzejów.... (wycieczka całonocna)	Zapisy u koordynatorki CAS
28 listopada (czwartek)	Od godz 11:00	Mikołajkowy Turniej bilardowy dla Seniorów	Turniej odbędzie się w TCF HUB Centrum Sportu (wcześniej można tam trenować)
29 listopada (piątek)	10:00 – 14:00	Trasa Uniwersytecka - Collegium Maius i inne (wybrane) obiekty	Wyjście w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich, zapisy u instruktora zajęć

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy