

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot **SIEMACHA**

ul. Facimiech 32; 30- 667 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	8:00-14:00
środa	8:45-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 06.02.2020r

Harmonogram zajęć stałych luty 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness GR. I	Grupa podstawowa
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness GR. II	Grupa zaawansowana
	11:00-12:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	12:00-13:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks, rozmowę, grę w karty przy kawie /herbacie i poczęstunku
	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks, rozmowę, grę w karty przy kawie /herbacie i poczęstunku
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	
	11:00-12:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	

	12:00-13:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń
	13:00-14:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń
Środa	8:45-9:45	Zajęcia taneczne GR. I	
	9:45-10:45	Zajęcia taneczne GR. II	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Spotkanie całej społeczności 12 i 26.02
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Spotkanie całej społeczności 12 i 26.02
Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I grupa średniozaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II grupa zaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	11:00-12:00	Język angielski GR. II	Poziom średniozaawansowany
	12:00-13:00	Język angielski GR. I	Poziom podstawowy
Piątek	9:00-10:00	Zajęcia kulinarne	
	10:00-11:00	Zajęcia kulinarne	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks, rozmowę, grę w karty przy kawie /herbacie i poczęstunku
	12:00-13:00	Joga wzroku	Trening całego procesu widzenia dla zmęczonych oczu (w dn.07.02.2020 zaj.odwołane) W zamian odbędą się zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe luty 2020:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Każdy poniedziałek, czwartek, piątek	8 – 13	Kryta pływalnia COM COM Zone Kozłówek	Można korzystać z sauny, masaży i jacuzzi. OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
Każdy czwartek	11-12	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. III grupa podstawowa	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
04.02.2020	g.12-14	Wernisaż kolaży i poezji	Spotkanie międzypokoleniowe
05.02.2020	g.11-13	Prelekcje Słowa i obrazy na temat „Dzieje mody”	