

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	9:00-14:00
środa	8:45-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 01.03.2020r

Harmonogram zajęć stałych marzec 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	Język angielski GR. I	Poziom podstawowy
	12:00-13:00	Język angielski GR. II	Poziom zaawansowany
Wtorek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Brydż- logiczna gra karciana
	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 25.03
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Spotkanie całej społeczności 25.03
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	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. III grupa podstawowa	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- kawa, herbata
Piątek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	10:00-11:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks, rozmowę
	12:00-13:00	Joga wzroku	Trening całego procesu widzenia dla zmęczonych oczu

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe marzec 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
4.03	g.11-13	Spotkanie ze pszczelarzem „Właściwości lecznicze miodu”	Wykład dotyczący produktów pszczelich
4.03	g.16-20	Lubię patrzeć jak wschodzi słońce	Wyjście do kina Kijów
6.03	g.9-12:30	Siemachowska olimpiada seniorów	COM COM Zone ul. Ptaszyckiego 6
13.03	g.13-15	Warsztaty dotyczące wolontariatu z Nelly Rokita	
18.03	g.11-13	Opowieść o Frida Kahlo Podróże małe i duże	Prelekcja
29.03	g.11	Msza Święta	