

## Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot

Kraków, kontakt: 607552425, 601619428

e-mail: [m.sutkowska@siemacha.org.pl](mailto:m.sutkowska@siemacha.org.pl) , [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

Z powodu kwarantanny CASy są **zamknięte**, ale pełnimy **dyżur telefoniczny koordynatorki od poniedziałku do piątku 10:00-14:00**

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom

**OBOWIĄZUJE od 14.04.2020**

### Harmonogram zajęć stałych: kwiecień 2020r.

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                         | Uwagi   |
|--------------|---------------|--------------------------------------|---|
| Poniedziałek | 14:00 – 15:00 | Gimnastyka dla Seniora z Martą       | Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia |
| Wtorek       | 14:00 – 15:00 | Taniec liniowy z Darkiem             | Zajęcia na platformie ZOOM po kontakcie z instruktorem                |
| Środa        | 14:00 – 15:00 | Warsztaty taneczne z Darkiem         | Zajęcia na platformie ZOOM po kontakcie z instruktorem                |
| Czwartek     | 14:00 – 15:00 | Język angielski z Mateuszem          | Link do filmu zostanie przesłany osobom które zapiszą się na zajęcia  |
| Piątek       | 14:00 – 15:00 | Trening mięśni dna miednicy z Dorotą | Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia |

### Zajęcia dodatkowe kwiecień 2020r:

Zapraszamy uczestników CASu do grupy na FB „NESTOR TEAM-spędźmy czas razem”

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**