

## 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 30.04.2020**

### 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 (YouTube)
Wtorek	14:00 – 15:00	Taniec liniowy z Darkiem	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
Środa	14:00 – 15:00	Warsztaty taneczne z Darkiem	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
Czwartek	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)
Czwartek	18:00 – 19:00	Trening mięśni dna miednicy z Dorotą	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)

### Zajęcia dodatkowe kwiecień 2020r:

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy