

Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot

Kraków, kontakt: 607552425, 601619428

e-mail: m.sutkowska@siemacha.org.pl , 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 01.05.2020

Harmonogram zajęć stałych: maj 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	14:15 – 15:15	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)
Piątek	14:00 – 15:00	Trening mięśni dna miednicy z Dorotą	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)

Zajęcia dodatkowe maj 2020r:

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy