

## 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 05.05.2020

#### Harmonogram zajęć stałych: maj 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	14:00 – 15:00	Zdrowy kręgosłup z Martą	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)
Wtorek	10:00 – 11:00	Gimnastyka dla Seniora z Angeliką	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)
	14:00 – 15:00	Taniec liniowy z Darkiem	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
Środa	10:00 – 11:00	Gimnastyka na krzesłach z Angeliką	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)
	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