

Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot

Kraków,

kontakt: 607552425, 601619428, 882069407, 882053561

e-mail: m.sutkowska@siemacha.org.pl, a.zachwieja@siemacha.org.pl,
m.hornowska@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 01.06.2020

Harmonogram zajęć stałych: czerwiec 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	14:00 – 15:00	Taniec liniowy z Darkiem	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
	16:00-17:00	Zajęcia plastyczne z Gabrysią	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)
	17:00-18:00	Trening umysłu z Gabrysią	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	Link i dane do logowania zostaną przesłany

		z Dorotą	osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
--	--	----------	---

Zajęcia dodatkowe czerwiec 2020r:

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy