

## Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: [m.hornowska@siemacha.org.pl](mailto:m.hornowska@siemacha.org.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE od 15.06.2020r

### Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Język angielski – kontynuacja	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno – krajoznawcze	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	11:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata <i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
Wtorek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych <i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>

	10:00-11:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych <i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata <i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata <i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
Środa	9:00-10:00	Gimnastyka dla seniora	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	10:00-11:00	Gimnastyka –zdrowy kręgosłup	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	11:00-12:00	Gimnastyka na krzesłach	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	11:00-12:00	E-wolontariat	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
Czwartek	9:00-10:00	Taniec liniowy	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	10:00-11:00	Taniec w kręgu	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	12:00-13:00	Smartfony	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>

Piątek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych <i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	11:00-12:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
	12:00-13:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota <i>/20,27.06/</i>	10:00 – 11:00	Joga dla seniora Gr. I	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
Sobota <i>/20,27.06/</i>	11:00-12:00	Joga dla seniora Gr. II	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>