

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot **SIEMACHA**

ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: m.hornowska@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	8:45-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 24.06.2020r

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness GR. I	Grupa podstawowa
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness GR. II	Grupa zaawansowana
	11:00-12:00	Język angielski GR. I	Poziom podstawowy (w dn.15,22,29.06 zaj. odwołane)
	12:00-13:00	Język angielski GR. II	Poziom zaawansowany (w dn.15,22,29.06 zaj. odwołane)
Wtorek	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	
	10:00-11:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	
	11:00-12:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń
	12:00-13:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń

Środa	8:45-9:45	Zajęcia taneczne GR. I Grupa podstawowa	
	9:45-10:45	Zajęcia taneczne GR. II Grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Spotkanie całej społeczności 24.06
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Spotkanie całej społeczności 24.06
Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I grupa średniozaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II grupa zaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	11:00-12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. III grupa podstawowa	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks, rozmowę -kawa, herbata
Piątek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	10:00-11:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	11:00-12:00	Trening mięśni dna miednicy GR.III grupa zaawansowana	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks, rozmowę-kawa, herbata (w dn.26.06 zajecia odwołane)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.