

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

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 24.06.2020r

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2020r.

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

	10:00-11:00	Gimnastyka –zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Gimnastyka na krzesłach	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
Czwartek	9:00-10:00	Taniec liniowy	
	10:00-11:00	Taniec w kręgu	
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia online (Google Meet)
	12:00-13:00	Smartfon	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia online(Google Meet)
Piątek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	
	11:00-12:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń (w dn.26.06 zajęcia odwołane)
	12:00-13:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń (w dn.26.06 zajęcia odwołane)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe czerwiec 2020:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota /20,27.06/	9:00 – 10:00	Joga dla kręgosłupa Gr. I	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>
Sobota /20,27.06/	10:15-11:15	Joga relaksacyjna Gr. II	<i>Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY</i>