

## 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	8:00-12:00
wtorek	8:00-12:00
środa	8:00-12:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE od 01.07.2020r

### Harmonogram zajęć stałych lipiec 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	9:00-10:00	Język angielski – kontynuacja	
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno – krajoznawcze	
	11:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	
Wtorek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Rozmowy w języku angielskim
Środa	8:00-9:00	Gimnastyka dla seniora	
	9:00-10:00	Gimnastyka –zdrowy kręgosłup	

	10:00-11:00	Gimnastyka na krzesłach	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
Czwartek	8:00-9:00	Taniec liniowy	
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe	
	11:00-12:00	Smartfon	
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	
	10:00-11:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń (w dn.10.07 zajęcia odwołane)
	11:00-12:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń (w dn.10.07 zajęcia odwołane)

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe lipiec 2020:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota /04,11,18,25.07/	9:00 – 10:00	Joga dla kręgosłupa Gr. I	
Sobota /04,11,18,25.07/	10:15-11:15	Joga relaksacyjna Gr. II	