

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 | 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 09.07.2020r

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 |
| | 11:00-12:00 | Wolontariat | Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń |

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 | |