

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	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 13.07.2020r

Harmonogram zajęć stałych lipiec 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Gimnastyka-fitness GR. I	Grupa zaawansowana
	9:00-10:00	Gimnastyka –fitness GR. II	Grupa średniozaawansowana
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness GR. III	Grupa podstawowa
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
Wtorek	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne	
	9:00-10:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	
	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
Środa	8:00-9:00	Zajęcia taneczne	

		GR. I	
	9:00-10:00	Zajęcia taneczne GR. II	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Spotkanie całej społeczności 24.07
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Spotkanie całej społeczności 24.07
Czwartek	8:00-9:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I grupa średniozaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II grupa zaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. III grupa podstawowa	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	10:00-11:00	Trening mięśni dna miednicy GR.III grupa zaawansowana	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata (w dn.10.07 zajęcia odwołane)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16 lipca (czwartek)	9:00	Droga Królewska - wycieczka	Zbiórka przed Teatrem Słowackiego