

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 22.07.2020r

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 | <i>W dn.28.07 zajęcia odwołane</i> |
| | 9:00-10:00 | Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam | <i>W dn.28.07 zajęcia odwołane</i> |
| | 10:00-11:00 | Wolontariat | Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>W dn.28.07 zajęcia odwołane</i> |
| | 11:00-12:00 | Wolontariat | Promocja idei |

| | | | |
|----------|-------------|---|--|
| | | | i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>W dn.28.07 zajęcia odwołane</i> |
| 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 w lipcu 2020:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------|-------------|--|---|
| 16 lipca (czwartek) | 9:00 | Droga Królewska - wycieczka | Zbiórka przed Teatrem Słowackiego |
| 18 lipca (sobota) | 10:00-16:00 | Juliada – międzypokoleniowy turniej szachowy w Com Com Zone Ptaszyckiego | Zapraszamy do udziału po wcześniejszym zgłoszeniu u koordynatorki |
| 19 lipca (niedziela) | 10:00-16:00 | Juliada – międzypokoleniowy turniej badmintona w Com Com Zone Ptaszyckiego | Zapraszamy do udziału po wcześniejszym zgłoszeniu u koordynatorki |
| 23 lipca (czwartek) | 9:00-13:00 | Wyjście kilkugodzinne po Krakowie – Sekrety dzielnicy Kazimierz | Zbiórka przy starej synagodze |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.