

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](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	8:00-13:00
czwartek	8:00-13:00
piątek	8:00-12:00

**OBOWIĄZUJE od 01.08.2020r**

**Harmonogram zajęć stałych sierpień 2020r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Gimnastyka-fitness GR. I	Grupa zaawansowana <i>W dn.17.08 zajęcia odwołane</i>
	9:00-10:00	Gimnastyka –fitness GR. II	Grupa średniozaawansowana <i>W dn.17.08 zajęcia odwołane</i>
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness GR. III	Grupa podstawowa <i>W dn.17.08 zajęcia odwołane</i>
	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
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	(w dn.26.08 zajęcia odwołane w zamian odbędzie się spotk.społeczności)
	9:00-10:00	Zajęcia taneczne GR. II	(w dn.26.08 zajęcia odwołane w zamian odbędzie się spotk.społeczności)
	10:00-11:00	Język angielski	
	11:00-12:00	Język angielski	
	12:00-13:00	Język angielski	
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
	12:00-13:00	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
--	-------------	------------------------------------	---

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### Zajęcia dodatkowe – sierpień 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.08 (sobota)	13:00- 15:00	Zajęcia taneczne	
22.08 (sobota)	8:00-21:00	9 finał Czyste Tatry- wyjazd całodniowy międzypokolenio wy	Międzypokoleniowe sprzątanie szlaków Tatr
26.08 (środa)	8:00- 10:00	Spotkanie całej społeczności	
28.08 (piątek)		Pszczyna- wyjazd organizowany w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Krakowa 2019	