

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

OBOWIĄZUJE od 18.08.2020r

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	(w dn.12.08 zajęcia odwołane)
	11:00-12:00	Język angielski	(w dn.12.08 zajęcia odwołane)
	12:00-13:00	Język angielski	(w dn.12.08 zajęcia odwołane)
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	(w dn.21.08 zajęcia odwołane)
	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 międzypokoleniowy	Międzypokolenio we sprzątanie szlaków Tatr
26.08 (środa)	8:00- 10:00	Spotkanie całej społeczności	
27.08 (czwartek)	10:00-14:00	Wyjście z przewodnikiem- Sekrety Plant Krakowskich- sekrety miejskich plantacji	Zbiórka-Dom Długosza Ul. Kanoniczna 25
28.08 (piątek)		Pszczyna- wyjazd organizowany w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Krakowa 2019	
Sierpień-30 wrzesień	7:00-20:00	Wyjście rekreacyjne Zalew Kryspinów- plaża Tauron	