

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 | 9:00-13:00 |
| wtorek | 8:00-13:00 |
| środa | 9:00-13:00 |
| czwartek | 8:00-14:00 |
| piątek | 8:00-13:00 |

OBOWIĄZUJE od 01.09.2020r

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2020r.

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|---------------------------------------|---|
| Poniedziałek | 9:00-10:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Przestrzeń na relaks- rozmowa w języku angielskim |
| | 10:00-10:00 | Język angielski – konwersacja | <i>Pracownia Horyzonty</i> |
| | 10:00-11:00 | Joga wzroku | |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia kulturalno – krajoznawcze | <i>Pracownia Horyzonty</i> |
| | 11:00-12:00 | Joga wzorku | |
| | 12:00-13:00 | Język angielski – grupa podstawowa | <i>Pracownia Horyzonty</i> |
| 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 | Język angielski | <i>Pracownia Eureka</i> <i>W dn.01.09 i 29.09 zajęcia odwołane</i> |
| | 11:00-12:00 | Język angielski | <i>Pracownia Eureka</i> <i>W dn.01.09 i 29.09 zajęcia odwołane</i> |

| | | | |
|----------|-------------|------------------------------------|---|
| | 12:00-13:00 | Język angielski | <i>Pracownia Eureka W dn.01.09 i 29.09 zajęcia odwołane</i> |
| Środa | 9:00-10:00 | Gimnastyka dla seniora | |
| | 10:00-11:00 | Gimnastyka –zdrowy kręgosłup | |
| | 11:00-12:00 | Gimnastyka na krzesłach | |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Śpiewanie biesiadne przy gitarze |
| Czwartek | 8:00-9:00 | Taniec liniowy | |
| | 9:00-10:00 | Taniec w kręgu | |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia komputerowe | <i>Pracownia komputerowa</i> |
| | 11:00-12:00 | Smartfony | <i>Pracownia komputerowa</i> |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | <i>Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata</i> |
| | 13:00-14:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | <i>Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata</i> |
| Piątek | 9:00-10:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | <i>Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata</i> |
| | 9:00-10:00 | Joga funkcjonalna- gr. I | |
| | 10:00-11:00 | Joga funkcjonalna- gr.II | |
| | 11:00-12:00 | Wolontariat | Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>Pracownia Eureka</i> |
| | 12:00-13:00 | Wolontariat | Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>Pracownia Eureka</i> |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2020:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------------------------|-------------------|---|---|
| Sobota /05,12,19,26.09/ | 9:00 – 10:00 | Joga dla kręgosłupa Gr. I | |
| Sobota /05,12,19,26.09/ | 10:15-11:15 | Joga relaksacyjna Gr. II | |
| Wtorek /01, 08,15,22,29.09/ | 9:00-10:00 | Kryta pływalnia COM –COM Zone Prokocim Ul. Kurczaba 29 | |
| Czwartek /03,10,17,24.09/ | 12:00-13:00 | Kryta pływalnia COM –COM Zone Prokocim Ul. Kurczaba 29 | |
| 18-20 września | | Wyjazd - Gołkowice Górne W ramach budżetu obywatelskiego | |
| 23.09 (środa) | 10:0 -14:00 | Wyjście-Ogrody, dziedzińce, kościół św. Gereona" - trasa plenerowa na Wawelu | Zbiórka: przystanek tramwajowy 'Wawel' |
| 01-30 wrzesień | 7:00-20:00 | Wyjście rekreacyjne Zalew Kryspinów- plaża Tauron | |
| Wrzesień-listopad | g.8-14 g.14-21 | Wyjście- Grota solna Ul. Marii i Bolesława Wysłouchów 34a | |