

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 1.09.2020

Harmonogram zajęć stałych: wrzesień2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia odbywają się obok boiska Orlika
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	Nowe Technologie/smartphony: przyjazne i potrzebne aplikacje (jak zainstalować i używać aplikacji ułatwiających życie w izolacji)	Zajęcia odbywają się obok boiska Orlika
Wtorek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia odbywają się obok boiska Orlika
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
Środa	9:00-10:00	Siłownia	

	9:00-10:00	Amigurumi dla początkujących Gr I	
	10:00-11:00	Amigurumi dla początkujących Gr II	
	11:00-12:00	Amigurumi dla zaawansowanych Gr I	
	12:00-13:00	Amigurumi dla zaawansowanych Gr II	
Czwartek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I	Zajęcia będą w sali fitness ComComZone
	10:00-11:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
Piątek	9:00-10:00	Język angielski dla początkujących	
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe	
	11:00-12:00	Język angielski dla zaawansowanych	
	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
10 września (czwartek)	10:00	Nowa Huta – spacer z przewodnikiem	Wycieczka. Zbiórka: Plac Centralny im. Reagana. Obowiązują zapisy.
Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB			

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

