

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 19.09.2020r

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>
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy On-line	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
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 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	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	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	
17 września	9:00-16:00	Projekt kulturalny międzypokoleniowy -nagrywanie filmu „Old story”	
18-20 września		Wyjazd - Gołkowice Górne W ramach budżetu obywatelskiego	
19 wrzesień	g.17-20	Międzypokoleniowe rozpoczęcie roku siemachowskiego	
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	