

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	9:00-13:00
wtorek	8:00-13:00
środa	8:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	8:00-12:00

**OBOWIĄZUJE od 07.10.2020r**

**Harmonogram zajęć stałych październik 2020r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness GR. I	Grupa zaawansowana
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness GR. II	Grupa średniozaawansowana
	11:00-12:00	Gimnastyka –fitness GR. III	Grupa podstawowa
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	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	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	
	10:00-11:00	Taniec liniowy	

	11:00-12:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	
	12:00-13:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	
Środa	8:00-9:00	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	
	10:00-11:00	Język angielski	
	11:00-12:00	Język angielski	
	12:00-13:00	Język angielski	
Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I grupa średniozaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II grupa zaawansowana	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	11:00-12:00	Joga wzroku	
	12:00-13:00	Joga wzroku	
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	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	Przestrzeń na relaks-rozmowa, kawa, herbata
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	Przestrzeń na relaks-rozmowa, kawa, herbata

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Zajęcia dodatkowe – październik 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.10 (piątek)	g.9:00-17:00	Wycieczka jednodniowa - Rejs statkiem do Tyńca	
06.10	g.18:00	Międzypokole niowe warsztaty tworzenia biżuterii	
09.10	g.10:00-14:00	Wyjście- Spacer po Nowej Hucie	Zbiórka na skwerku przy Palcu Centralnym
13.10	g.12:00-14:00	Międzypokole niowe warsztaty tworzenia obrazów z mchu	
15.10	g.15	Urodziny CAS	Impreza międzypokol eniowa – na świeżym powietrzu
Każdy poniedziałek, środa, czwartek, piątek	g.7:30-13:00	Kryta pływalnia COM COM ZONE ul. Facimiech 32	
24.10 (sobota)	g.9:00-11:00	Konsultacje fizjoterapeuty czne z zakresu geriatrii	
23.10 (piątek)	g. 10:00- 12:00	Spotkanie całej społeczności	
29.10 (czwartek)	g.18:00	Międzypokole niowy wieczór poezji	

30.10 (piątek)	g.16:30	Międzypokole niowe wyjście na grób ks.K.Siemasz ki	
październik-listopad	g.8:00-14:00 g.14:00-21:00	Wyjście- Grota solna Ul. Marii i Bolesława Wysłouchów 34a	