

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

Z powodu panującej pandemii CAS SIEMACHA Spot Nestor Kozłówek jest zamknięty, ale pełnimy dyżury telefoniczne od poniedziałku do piątku w godzinach 9;00-16;00

OBOWIĄZUJE od 16.10.2020r

Harmonogram zajęć stałych październik 2020r.

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|-----------------------------------|--|
| Poniedziałek | 9:00-10:00 | SPOTkajmy się razem-kawiarenka | Dyżur telefoniczny |
| | 10:00-11:00 | Joga wzroku | <i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i> |
| | 11:00-12:00 | Joga wzorku | <i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i> |
| Wtorek | 8:00-9:00 | Trening mięśni dna miednicy Gr.I | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom) |
| | 9:00-10:00 | Trening mięśni dna miednicy Gr.II | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom) |
| | 10:00-11:00 | Język angielski | <i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i> |

| | | | |
|----------|-------------|------------------------------------|--|
| Środa | 9:00-10:00 | Gimnastyka dla seniora | <i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i> |
| | 10:00-11:00 | Gimnastyka –zdrowy kręgosłup | <i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i> |
| | 11:00-12:00 | Gimnastyka na krzesłach | <i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i> |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Dyżur telefoniczny |
| Czwartek | 8:00-9:00 | Taniec liniowy | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom) |
| | 9:00-10:00 | Taniec w kręgu | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom) |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia komputerowe | <i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i> |
| Piątek | 11:00-12:00 | Smartfony | <i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i> |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Dyżur telefoniczny |
| | 13:00-14:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Dyżur telefoniczny |
| | 9:00-10:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Dyżur telefoniczny |
| | 9:00-10:00 | Joga funkcjonalna- gr. I | <i>Link i dane do</i> |

| | | |
|-------------|--------------------------|--|
| | | <i>logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i> |
| 10:00-11:00 | Joga funkcjonalna- gr.II | <i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i> |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe październik 2020:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
|------|---------|--------------|-------|