

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

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	Gimnastyka-fitness	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kregosłup	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	11:00-12:00	Gimnastyka –fitness Na krzesłach	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Dyżur telefoniczny
Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Dyżur telefoniczny
	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	Taniec liniowy	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)

	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Dyżur telefoniczny
	9:00-10:00	Joga funkcjonalna GR. I	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	10:00-11:00	Joga funkcjonalna GR. II	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	10:00-11:00	Język angielski	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Czwartek	9:00-10:00	Konsultacje fizjoterapeutyczne z zakresu geriatry GR. I	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	10:00-11:00	Konsultacje fizjoterapeutyczne z zakresu geriatry GR. II	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	11:00-12:00	Joga wzroku	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	12:00-13:00	Joga wzroku	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)

Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Dyżur telefoniczny
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka on-line	Dyżur telefoniczny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – październik 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
------	---------	--------------	-------