

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 pełniemy dyżury telefoniczne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:00

OBOWIĄZUJE od 19.10.2020r

Harmonogram zajęć stałych październik 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	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 wzroku	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i>
Wtorek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</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>

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>
	11:00-12:00	Smartfony	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i>
Piątek	9:00-10:00	Joga funkcjonalna- gr. I	<i>Link i dane do 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
------	---------	--------------	-------