

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](mailto:m.hornowska@siemacha.org.pl)

**od 16go października decyzją Wojewody Małopolskiego zajęcia  
stacjonarne w CAS są zawieszane do odwołania**

Zapraszamy na zajęcia online

Poniedziałek-piątek 9:00-16:00 telefoniczny dyżur koordynatora

**OBOWIĄZUJE od 01.12.2020r**

**Harmonogram zajęć stałych grudzień 2020r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka -fitness	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	11:00-12:00	Gimnastyka –fitness Na krzesłach	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	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>
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I Poziom podstawowy	<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 Poziom zaawansowany	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i>
	9:00-11:00	Zajęcia taneczne	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i>
	11:00-13:00	Język angielski	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna GR.I	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	11:30-13:30	Język angielski-gramatyka	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	15:00-16:00	Trening oddechu- technika relaksacyjna	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i>
Czwartek	8:00-9:00	Zajęcia komputerowe	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i>
	9:00-10:00	Zajęcia komputerowe	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i>
	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>

	10:00-11:00	Smartfony	<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	Trening oddech- technika relaksacyjna	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	15:00-16:00	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**

data		rodzaj zajęć	uwagi
01-06 grudnia		Akcja „Wetniana czapka” wspólnie z młodzieżą dziergamy w domach czapki dla osób dotkniętych bezdomnością	Wydarzenie międzypokoleniowe