

**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)**

**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                                      | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet) |
|              | 10:00-11:00 | Gimnastyka –fitness<br>Zdrowy kręgosłup                 | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet) |
|              | 11:00-12:00 | Gimnastyka –fitness<br>Na krzesłach                     | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet) |
|              | 18:00-19:00 | Trening mięśni dna miednicy<br>GR.I<br>grupa podstawowa | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)        |
| Wtorek       | 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<br>(Smartfon, laptop)       | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)        |
|              | 12:00-13:00 | Zajęcia multimedialne GR. II<br>(Smartfon, laptop)      | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)        |

|          |             |   |   |
|----------|-------------|---|---|
| Środa    | 9:00-10:00  | Joga funkcjonalna<br>GR. I  | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet) |
| Czwartek | 9:00-10:00  | Gimnastyka rehabilitacyjna<br>GR. I                               | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet) |
|          | 10:00-11:00 | Gimnastyka rehabilitacyjna<br>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   | 9:00-10:00  | Trening mięśni dna miednicy<br>GR.II<br>grupa średniozaawansowana | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)        |
|          | 10:00-12:00 | Język angielski   | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet) |
|          | 15:00-16:00 | Joga funkcjonalna<br>GR.II  | Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet) |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

#### Zajęcia dodatkowe

| data          | godzina | rodzaj zajęć   | uwagi                           |
|---------------|---------|--|---------------------------------|
| 01-06 grudnia |         | Akcja „Wełniana czapka”<br>wspólnie z młodzieżą<br>dziergamy w domach czapki<br>dla osób dotkniętych<br>bezdomnością | Wydarzenie<br>międzypokoleniowe |