

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 14.01.2021r**

**Harmonogram zajęć stałych styczeń 2021r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:00-11:00	Joga wzroku	<a href="https://meet.google.com/wta-ckom-xnh">https://meet.google.com/wta-ckom-xnh</a>
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I Poziom podstawowy	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09">https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09</a> Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
Wtorek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II Poziom zaawansowany	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09">https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09</a> Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
	11:00-12:00	Gimnastyka -fitness	<a href="https://meet.google.com/umf-opbr-kph">https://meet.google.com/umf-opbr-kph</a>
	12:00-13:00	Gimnastyka -fitness Zdrowy kręgosłup	
Środa	12:00-14:00	Język angielski	<a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>
	12:00-13:00	Indywidualna pomoc multimedialna (smartfon, komputer, laptop)	

	15:00-16:00	Joga rozluźniająca	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82074161375?pwd=cGtwOEM1b2gzdUptSS9QdnFPc1R6UT09">https://us02web.zoom.us/j/82074161375?pwd=cGtwOEM1b2gzdUptSS9QdnFPc1R6UT09</a>  Meeting ID: 820 7416 1375 Passcode: 369328
Czwartek	8:00-9:00	Tanie liniowy	Linki i dane generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach (zoom)
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zaj.multimedialne Gr.I (smartfon, laptop)	Linki i dane generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach (zoom)
	11:00-12:00	Zaj.multimedialne Gr.II (smartfon, laptop)	
Piątek	9:00-10:00	Joga funkcjonalna na krzesłach	<a href="https://meet.google.com/uop-romv-xva">https://meet.google.com/uop-romv-xva</a>
	15:00-16:00	Joga funkcjonalna	<a href="https://meet.google.com/hdd-ibji-krw">https://meet.google.com/hdd-ibji-krw</a>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### Zajęcia dodatkowe

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
styczeń	9:00-16:00	Od dłuższego czasu nie możemy wznowić naszych zajęć gimnastycznych, które zawsze cieszyły się dużym zainteresowaniem. Wszystko wskazuje na to, że nie nastąpi to niestety zbyt prędko, dlatego zapraszamy Państwa do skorzystania z naszego sprzętu sportowego.  Osoby zainteresowane bezpłatnym wypożyczeniem prosimy o kontakt telefoniczny bądź mailowy	
14.01.21	g.15:00-16:00	Międzypokoleniowe kolędowanie online	Międzypokoleniowe kolędowanie dzieci i młodzieży z SIEMACHA Spot Ptaszyckiego z Seniorami SIEMACHA Nestor Spot <a href="https://meet.google.com/ufq-yeno-czy">https://meet.google.com/ufq-yeno-czy</a>

21-22.01.21	g.8:00-20:00	Międzypokoleniowe kartki z życzeniami dla babć i dziadków	Międzypokoleniowe tworzenie kartek z życzeniami dla seniorów od dzieci i młodzieży z SIEMACHA Spot Długa, umieszczone na fb Nestor Spot i SIEMACHA Spot Długa
-------------	--------------	---	---