

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot

ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: 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 01.03.2021r

Harmonogram zajęć stałych marzec 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness	https://meet.google.com/umf-opbr-kph
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	14:00-15:00	Zajęcia indywidualne- spotkajmy się razem	meet.google.com/zss-qtsa-ttp
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09 Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
Wtorek	9:00-10:00	Taniec w kręgu	Linki i dane do logowania generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach
	10:00-11:00	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Linki i dane do logowania generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	

Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna	https://meet.google.com/hdd-jbji-krw
	13:00-15:00	Trening umysłu	https://meet.google.com/cec-dmhj-hkt Odbiór materiałów po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	https://meet.google.com/syz-fvdx-man
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	
	11:00-12:00	Joga wzroku	https://meet.google.com/oth-azgd-gvn
Piątek	8:30-9:30	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09 Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
	10:00-12:00	Język angielski	meet.google.com/gpw-bijp-ddb
	13:00-14:00	Skrećacze językowe	meet.google.com/dsn-zqbt-vhk

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe marzec 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
marzec	9:00-16:00		Zapraszamy Państwa do skorzystania z naszego sprzętu sportowego. Osoby zainteresowane bezpłatnym wypożyczeniem prosimy o kontakt telefoniczny bądź mailowy
01.03.21-31.03.21		Międzypokoleniowe tworzenie ozdób świątecznych na Wielkanoc wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot	Odbiór materiałów od 01.03.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu

01.03.21-31.03.21		Międzypokoleniowe tworzenie tomiku wierszy z ilustracjami wychowanków SIEMACHA Spot	Międzypokoleniowe tworzenie tomiku wierszy z wykorzystaniem wierszy Seniorów oraz ilustracjami dzieci i młodzieży z SIEMACHA Spot
-------------------	--	---	---