

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: m.hornowska@siemacha.org.pl

Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on line

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:30
wtorek	9:00-16:00
środa	9:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 01.06.2021r

Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Joga funkcjonalna	
	10:00-11:00	Joga rozluźniająca	
	10:30-13:30	Kawiarenka artystyczna – SPOTkajmy się razem	
	11:00-13:00	Serce w centrum- Cykl zajęć profilaktyki chorób sercowo- naczyniowych	
Wtorek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy	
	10:00-12:00	Zajęcia krawieckie	
	12:00-14:00	Trening umysłu	

	14:00-16:00	Nordic walkig	
Środa	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	
	12:00-14:00	Język angielski	Zajęcia w placówce w dn.: 02.06 i 30.06 Zajęcia online w dn. 09.06,16.06,23.06.21 pod linkiem meet.google.com/jhi-xuav-rea
Czwartek	8:00-9:00	Taniec liniowy	
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zaj.multimedialne (smartfon, laptop) Gr.I poziom podstawowy	
	11:00-12:00	Zaj.multimedialne (smartfon, laptop) Gr.II poziom zaawansowany	
Piątek	9:00-10:00	Gimnastyka -fitness	
	10:00-11:00	Gimnastyka fitness- Zdrowy kręgosłup	
	11:00-13:00	Kawiarenka w języku angielskim- SPOTkajmy się razem	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021:

Data	godz.	rodzaj zajęć	Uwagi
czerwiec	9:00-13:00	„Siemachowska wymiana kwiatów” Jeśli chcesz oddać roślinę przygotuj ją	1. Tu możesz oddać roślinkę, która nie współpracuje z Tobą. 2. Tu możesz oddać roślinkę, która

		wcześniej – podlej ją, opcjonalnie przyklej na doniczkę karteczkę z informacją o gatunku.	przerasta Cię gabarytowo. 3. Tu możesz oddać roślinkę, która nie pasuje do Twojego wystroju. 4. Tu możesz oddać sadzonki z rozsady. 5. Tu możesz adoptować roślinkę. 6. Tu możesz wymienić się na ciekawe, nowe odmiany. 7. Tu możesz podzielić się doniczkami (czystymi), ziemią, kamykami, nawozem, itp.
23.06.21	g.10:00-13:00	Legendy Kazimierskie-wyjscie z przewodnikiem	
18.06.21	g.12:00-14:00	Międzypokoleniowy projekt poetycki	
24.06.21	g.16:30-18:30	Zakończenie roku siemachowskiego	spotkanie międzypokoleniowe
29.06.21	g.17:00-18:00	Koncert chóru Hejnał-muzyka rozrywkowa (m.in.: walc Straussa, najpiękniejszy Kraków nocą)	spotkanie międzypokoleniowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.