

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	9:00-13:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE od 1.06.2021

#### Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec towarzyski	Zajęcia będą pod wiatą w Com Com Zone
	10:00 -10:45	Taniec w linii	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
Wtorek	8:00-8:45	Siłownia	Zapisy u koordynatorki <b>1 czerwca zajęcia odwołane!!!!</b>
	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia będą pod wiatą w Com Com Zone
	10:00-10:45	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00-11:45	Gimnastyka poprawiająca formę	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
Środa	9:00-10:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	10:00-11:30	Nordic Walking	Zajęcia w terenie, sprzęt do zajęć można odebrać w CAS

	11:30-12:30	SPOTkajmy się - kawiarenka	Spotykamy się pod wiatą lub na tarasie Com Com Zone
Czwartek	8:00-8:45	Siłownia	Zapisy u koordynatorki
	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w sali fitness w dopuszczalnym limicie osób
	9:00-10:00	Język angielski gr początkująca+	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	10:00-11:00	Język angielski gr podstawowa	
	10:00-10:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia w sali fitness w dopuszczalnym limicie osób
	11:00-12:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	12:00-13:00	Rękodzieło	
Piątek	9:00-10:30	Jak być EKO?	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	10:30-12:00	Warsztaty psychologiczne	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się pod wiatą lub na tarasie Com Com Zone

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8 czerwca (wtorek)	18:00-19:30	„Porady Dobrej Wróżki” Prezentacja dla Wychowanków Spot SIEMACHA	Wydarzenie międzypokoleniowe, Seniorzy występują dla Młodzieży
9 czerwca (środa)	10:00-14:00	Zwiedzanie Krakowa: „Droga Królewska”	Wycieczka krajoznawcza: zapisy u koordynatorki
18 czerwca (piątek)	9:15-11:15	Warsztaty plastyczne: makrama	Warsztaty dla miłośników makramy, zapisy u koordynatorki
18 czerwca (piątek)	11:15-13:15	Warsztaty plastyczne: szyjemy maskotki	Międzypokoleniowa akcja: robimy maskotki dla dzieci z o. onkologii USD w Prokocimiu

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy