

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	8:00-13:30
wtorek	8:00-15:00
środa	8:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

OBOWIĄZUJE od 01.07.2021r

Harmonogram zajęć stałych - lipiec 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Joga funkcjonalna	W dn. 26.07.21 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Joga rozluźniająca	W dn. 26.07.21 zajęcia odwołane
	10:30-13:30	Kawiarenka artystyczna – SPOTkajmy się razem	
	10:00-12:00	Serce w centrum- Cykl zajęć profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych	Sala konferencyjna
Wtorek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy	
	9:00-13:00	Zajęcia krawieckie	W dn.27.07.21 zajęcia odwołane
	13:00-15:00	Nordic walkig	W dn.27.07.21 zajęcia odwołane
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	

	12:00-14:00	Język angielski	Zajęcia w placówce w dn.: 07.07.21 sala konferencyjna Zajęcia online w dn. 14.07,21.07,28.07.21 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	Sala konferencyjna
Piątek	8:00-9:00	Gimnastyka –fitness	
	9:00-10:00	Gimnastyka fitness- Zdrowy kręgosłup	
	10:00-12:00	Kawiarenka w języku angielskim- SPOTkajmy się razem	Sala konferencyjna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8.07.21	11:00-12:00	Piosenki biesiadne	Piknik dla seniora w Parku Bednarskiego
8.07.21	8:00-10:00	Zajęcia ogrodnicze	
12.07.21	10:00-16:00	Nordic walking	Szlak dwóch kopców- Zbiórka pętla Salwator- Kopiec Kościuszki-Kopiec Piłsudzkiego
19.07.21	7:00-17:30	Wycieczka-spływ Przełomem Dunajca	
20.07.21	12:00	Wyjście do grotty solnej	Seans inhalacyjny w jaskini solnej przy Tężni Solankowej, proszę ze sobą

			zabrać białe skarpetki, ciepłą bluzę
21.07.21	8:00-10:00	Joga funkcjonalna	
31.07.21	8:00-20:00	X Akcja „Czyste Tatry”	Międzypokoleniowe sprzątanie szlaków górkich Morskie Oko, Dolina Kościeliska, Dolina Małej Łąki, Dolina Strążyska, Dolina Chochołowska, Kuźnic oraz pod Gubałówką)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.