

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot

ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

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

Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on line

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	10:00-16:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

O B O W I A Ż U J E od 01.07.2021r

Harmonogram zajęć stałych - lipiec 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness	
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	
Wtorek	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	
Środa	10:00-12:00	Trening umysłu	
	12:00-14:00	Zajęcia krawieckie	
	14:00-16:00	Nordic walking	
Czwartek	8:00-9:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Aula
	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	Aula

	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna Gr.III	Aula
	9:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka – gra w brydża	
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa pśredniozaawansowana	
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce w dn.: 02.07.21, 09.07.21 Zajęcia online w dn. 16.07,23.07,30.07.21 pod linkiem meet.google.com/gpw-bijp-ddb

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
09.07.21	g.10:00-16:00	Nordic walking	Szlak dwóch kopców-Zbiórka pętla Salwator-Kopiec Kościuszki-Kopiec Piłsudzkiego
16.07.21	g.10:30-11:30	Międzypokoleniowe tworzenie świec zapachowych z mamą ze Spot Parent	
19.07.21	g.7:00-17:30	Wycieczka- Spływ Przełomem Dunajca	
20.07.21	g.12:00	Wyjście do groty solnej	Seans inhalacyjny w jaskini solnej przy Tężni Solankowej, proszę ze sobą zabrać białe skarpetki, ciepłą bluzę
31.07.21	g.8:00-20:00	X Akcja „Czyste Tatry”	Międzypokoleniowe sprzątnięcie szlaków górskich (Morskie Oko, Dolina Kościeliska, Dolina Małej Łąki, Dolina Strążyska, Dolina Chochołowska, Kuźnic oraz pod Gubałówką)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.