

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

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	8:00-12:00
Środa	8:00-12:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	8:00-12:00

**OBOWIĄZUJE od 15.07.2021**

### Harmonogram zajęć stałych lipiec 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec towarzyski	Zajęcia będą pod wiatą lub na boisku 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	
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego <b>Zajęcia rozpoczynają się od 12 lipca</b>
Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	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 dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego <b>Zajęcia rozpoczynają się od 13 lipca</b>

Środa	8:00-8:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:00-9:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	10:00-11:30	Nordic Walking	Zajęcia w terenie, sprzęt do zajęć można odebrać w CAS
	11:00-12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego <b>Zajęcia rozpoczynają się od 14 lipca</b>
Czwartek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w Sali fitness z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	9:00-9:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia w Sali fitness z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	10:00-11:00	Język angielski gr początkująca+	Zajęcia będą online na platformie GOOGLE MEET
	11:00-12:00	Język angielski gr podstawowa	
	11:00-13:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego <b>Zajęcia rozpoczynają się od 15 lipca</b>
Piątek	8:00-9:30	Warsztaty psychologiczne	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	9:30-11:00	Jak być EKO?	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego <b>Zajęcia rozpoczynają się od 16 lipca</b>

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
10 lipca (sobota)	18:00 – 20:00	Koncert Muzyki Leonarda Cohena	Koncert w Nowohuckim Centrum Kultury
13 lipca (wtorek)	10:00-14:00	Wycieczka krajoznawcza: Zwiedzanie Katedry Królewskiej i ulic Grodzkiej i Kanoniczej	Zbiórka o godz 10:00 na Placu Wszystkich Świętych koło pomnika Dietla

19 lipca (poniedziałek)	7:30-17:30	Wycieczka Spływ Dunajcem	Zbiórka 7:15 na parkingu Kościoła przy ul Wlotowej
----------------------------	------------	--------------------------	--

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**