

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot SIEMACHA
ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@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	10:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

OBOWIĄZUJE od 19.07.2021r

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	W dn.14 lipca zajęcia odwołane
	12:30-14:00	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	W dn. 09.07.21 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	
	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 zajęcia odwołane
16.07.21	g.10:30-11:30	Międzypokoleniowe tworzenie świec zapachowych z mamami ze Spot Parent	

19.07.21	g.7:30-17:30	Wycieczka- Spływ Przełomem Dunajca	Zbiórka 7:15 na parkingu Kościoła przy ul. Wlotowej
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
21.07.21	g.8:00-9:00	Gimnastyka –fitness	
21.07.21	g.9:00-10:00	Gimnastyka fitness- zdrowy kręgosłup	
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.