

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	9:00-13:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

OBOWIĄZUJE od 1.08.2021r

Harmonogram zajęć stałych - sierpień 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	
Wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	
	10:00-10:45	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	

Środa	9:00-10:00	Rusz głową!!!	
	10:00-11:00	Rękodzieło	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	
Czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Aula
	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	Aula
	10:00-10:45	Gimnastyka rehabilitacyjna Gr.III	Aula
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	Zajęcia w placówce w dn.: 27.08.2021 Zajęcia online w dn. 6,13,20.08.2021 linkiem meet.google.com/gpw-bijp-ddb
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	
	10:00-12:00	Język angielski	

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
9 sierpnia (poniedziałek)	10:00-12:00	Pijak to ma klawe życie – opowieść o obyczajowości w dawnym Krakowie"	"Wielokulturowe spaceru dla starszych i młodszych" organizowane przez KBF

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.