

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: w.chaberko@siemacha.org.pl

Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on line

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE od 20.08.2021r

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021r.

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|---|--------------------------------------|
| Poniedziałek | 8:00-9:00 | Trening mięśni dna miednicy grupa I | W dn. 30.08 zajęcia odwołane |
| | 9:00-10:00 | Trening mięśni dna miednicy grupa II | W dn. 10.08 i 30.08 zajęcia odwołane |
| | 10:00-12:00 | Serce w centrum – Cykl zajęć profilaktyki chorób sercowo – naczyniowych | Sala konferencyjna |
| | 10:30-13:30 | Kawiarenka artystyczna – SPOTkajmy się razem | |
| Wtorek | 8:00-9:00 | Joga funkcjonalna | W dn. 31.08 zajęcia odwołane |
| | 9:00-10:00 | Joga rozluźniająca | W dn. 31.08 zajęcia odwołane |

| | | | |
|----------|-------------|--|---|
| | 10:00-11:00 | Trening oddechu | Sala konferencyjna W dn. 31.08 zajęcia odwołane |
| | 10:00-12:00 | Zajęcia krawieckie | |
| Środa | 8:00-9:00 | Zajęcia plastyczne gr. I | W dn. 4.08.21 zajęcia odwołane |
| | 9:00-10:00 | Zajęcia plastyczne gr.II | W dn. 4.08.21 zajęcia odwołane |
| | 8:00-9.00 | Joga na krześle | |
| | 9:00-10.00 | Joga somatyczna | |
| | 12:00-14:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce i online w dn. 25.08.21 sala konferencyjna Zajęcia online w dniach: 04.08.21, 11.08.21, 18.08.21 link: meet.google.com/jhi-xuav-rea |
| Czwartek | 8:00-9:00 | Taniec liniowy | W dniu 26.08 zajęcia odwołane |
| | 9:00-10:00 | Taniec w kręgu | |
| | 10:00-11:00 | Zaj.multimedialne (smartfon, laptop) Gr.I poziom podstawowy | W dniu 26.08 zajęcia odwołane |
| | 11:00-12:00 | Zaj.multimedialne (smartfon, laptop) Gr.II poziom zaawansowany | W dniu 26.08 zajęcia odwołane 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 W dniu 27.08.21 zajęcia odwołane |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|--------------|--|---|
| Wtorki: 03.08, 10.08, 17.08, 24.08 i 31.08 | 14.30-15.30 | Basen (pływanie) | Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29 |
| Czwartki: 05.08, 12.08, 19.08 i 26.08 | 14.30-15.30 | Basen (pływanie) | Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29 |
| 07.08 (sobota) | 20.00 | spektakl Teatru Słowackiego 'Turnus mija, a ja niczyja' | Park im. H. Jordana |
| 12.08 (czwartek) | 10.00-14.00 | Wycieczka zabytki i przyroda Nowej Huty (część pierwsza) | Zwiedzanie klasztoru w Mogile, kościoła św. Bartłomieja; spacer po Łąkach Nowohuckich; zbiórka Plac Centralny |
| 14.08 (sobota) | 20.15 | „Kraków też ma swoje racje”- koncert Piwnicy pod Baranami | Park im. H. Jordana |
| 20.08 (piątek) | 10.00-16.00 | Wycieczka /nordic walking + ćwiczenia oddechowe w plenerze | Szlak dwóch kopców: Kopiec Kościuszki – Kopiec Piłsudzkiego zbiórka: pętla Salwator Wycieczka odwołana |
| 20.08 (piątek) | 14.00-15.00 | Trening oddechu na świeżym powietrzu | Park im. H. Jordana w ramach Pikniku Krakowskiego |
| 22.08 (niedziela) | 10.00-12.00 | Spacer z przewodnikiem: Te uparte feministki | Miejsce zbiórki: plac Matejki |
| 24.08 (wtorek) | 15.15- 16.45 | Trening nordic walking z instruktorem w Parku Jordana | Nauka i doskonalenie techniki nordic walking w ramach projektu Nordic Walking Senior Zbiórka: pomnik nieźwiedzia Wojtka w Parku Jordana |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.