

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 27.08.2021r

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy grupa I	
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy grupa II	W dn. 10.08 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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Wtorki:03.08, 10.08, 17.08, 24.08 , 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	Szlak dwóch kopców: 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, projekt Nordic Walking Senior Zbiórka: pomnik nieświadzia Wojtka w Parku Jordana
26.08 (czwartek)	9.00-11.00	Wolontariat: Poznaj swój ukryty talent	Spotkanie integracyjne, mające na celu odkrycie talentów, które można użyć w ramach wolontariatu/ wzajemnej pomocy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.