

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot  
ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

**Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on line**

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	9:00-13:00
środa	8:00-12:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

**OBOWIĄZUJE od 30.08.2021r**

**Harmonogram zajęć stałych - sierpień 2021r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna na krzesłach	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-10:45	Gimnastyka rehabilitacyjna na matach	<b>31go sierpnia zajęcia odwołane!!!</b>
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	<b>24go i 31go sierpnia zajęcia multimedialne odwołane !!!</b>
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	

Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Rusz głową!!!	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	19 sierpnia zajęcia odwołane!!!
	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	19 sierpnia zajęcia odwołane!!!
	10:00-10:45	Gimnastyka rehabilitacyjna Gr.III	19 sierpnia zajęcia odwołane!!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	Zajęcia w placówce
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	13 i 20 sierpnia zajęcia odwołane!!!!
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce w dn.: 27.08.2021 Zajęcia online w dn. 6,13,20.08.2021 linkiem <a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
13 sierpnia (piątek)	12:00 – 14:30	Międzypokoleniowe warsztaty robienia zakładek szydełkowych i nie tylko	Międzypokoleniowe warsztaty artystyczne
16 sierpnia (poniedziałek)	10:00 – 11:00	Zielono nam!!!!	Międzypokoleniowa akcja sadzenia kwiatów

17 sierpnia (wtorek)	10:00-14:00	„Kraków pod ciemną gwiazdą”	Wycieczka krajoznawcza, zbiórka pod pomnikiem Smoka Wawelskiego <b>Wycieczka odwołana!!!!</b>
27 sierpnia (piątek)	10:00-12:00	JESTEM EKO – nie wyrzucam!!	Warsztaty edukacyjne: dajemy drugie życie przedmiotom
29 sierpnia (niedziela)	10:00-12:00	„Pijak to ma klawe życie – opowieść o obyczajowości w dawnym Krakowie”	"Wielokulturowe spaceru dla starszych i młodszych" organizowane przez KBF
31 sierpnia (wtorek)	10:00-12:00	Makrama – warsztaty	Warsztaty edukacyjne Zajęcia w placówce

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*