

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	8:00-13:00
wtorek	8:00-12:00
środa	8:00-14:00
czwartek	8:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 01.09.2021r

Harmonogram zajęć stałych –wrzesień 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy grupa I	Zajęcia odwołane w dniu 06.09
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy grupa II	Zajęcia odwołane w dniu 06.09
	10:00-11:00	Trening oddechu	
	11:00-13:00	Kawiarenka artystyczna – SPOTkajmy się razem	
Wtorek	8:00-9:00	Joga funkcjonalna	
	9:00-10:00	Joga rozluźniająca	
	10:00-12:00	Wolontariat: poznaj i wykorzystaj swój talent	Sala konferencyjna
	10:00-12:00	Zajęcia krawieckie	
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	
	10:00-11.00	Joga na krześle	W dn. 1.09 zajęcia odwołane
	11:00-12.00	Joga somatyczna	W dn. 1.09 zajęcia odwołane

	12:00-14:00	Język angielski	Zajęcia w placówce i online w dn. 01.09, 15.09, 22.09 sala konferencyjna Zajęcia online w dniach: 29.09 link: meet.google.com/jhi-xuav-rea W dn. 08.09 zajęcia odwołane
Czwartek	8:00-9:00	Taniec liniowy	W dniu 02.09 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zaj.multimedialne (smartfon, laptop) Gr.I poziom podstawowy	W dniu 02.09 zajęcia odwołane
	11:00-12:00		
	12.00-13.00	Kawiarenka tematyczna SPOTkajmy się razem: klub czytelnika, klub podróżnika	
Piątek	9:00-10:00	Gimnastyka –fitness	
	10:00-11:00	Gimnastyka fitness- Zdrowy kręgosłup	
	11:00-13:00	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: 07.09, 14.09, 21.09 i 28.09	14.30-15.30	Basen (pływanie)	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
Czwartki: 02.09, 09.09, 16.09, 23.09 i 30.09	14.30-15.30	Basen (pływanie)	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Wtorki: 07.09, 14.09, 21.09 i 28.09	15.15-16.45	Trening nordic walking w ramach projektu Nordic Walking Senior	Park im. H. Jordana pod pomnikiem niedźwiadka Wojtka
02.09 (czwartek)	10.00-12.00	Joga na krześle i joga somatyczna	Zajęcia z jogi
06.09 (poniedziałek)	08.00-10.00	Joga funkcjonalna	Zajęcia z jogi
14.09 (wtorek)	12.00-14.00	Język angielski	Zajęcia z języka angielskiego online link: meet.google.com/jhi-xuav-rea
17.09 (piątek)	10.00-16.00	Wycieczka /nordic walking + ćwiczenia oddechowe w plenerze	Dolina Bolechowicka zbiórka: przystanek Bolechowice Centrum (linia 248 z Bronowic)
21.09 (wtorek)	12.00-16.00	Wycieczka zabytki i przyroda Nowej Huty (część druga)	Zwiedzanie dworku Matejki, wizyta w tężni, podziemia Nowej Huty zbiórka: Plac Centralny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.