

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

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

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

### OBOWIAZUJE OD 1.09.2021r

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	11:00-13:00	Zajęcia kulinarne	Zajęcia w placówce
wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-10:45	Taniec liniowy	7go września zajęcia odwołane!!!
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	7go września zajęcia odwołane!!!

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 na krzesłach	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech
	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna na matach	
	10:00-10:45	Gimnastyka rehabilitacyjna na krzesłach gr II	
	9:00-12:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	Zajęcia w placówce
piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce w dn: 17 i 24.09 3.09 zajęcia online <b>10 sierpnia zajęcia odwołane!!</b> <a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy.
	9:00-9:45		
	10:00-10:45		
	11:00-11:45		

środa	8:00-8:45 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy.
-------	--	-------	--

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*