

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

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	8:00-12:00
Środa	8:00-12:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	8:00-12:00

**OBOWIĄZUJE od 7.09.2021**

### Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec towarzyski	Zajęcia będą pod wiatą lub na boisku w Com Com Zone <b>W dniu 6 września zajęcia odwołane!!!</b>
	10:00 -10:45	Taniec w linii	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób <b>W dniu 6 września zajęcia odwołane!!!</b>
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone
Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone
	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia będą pod wiatą lub na boisku w Com Com Zone, w przypadku brzydkiej pogody w sali sportowej Com Com Zone <b>W dniu 7 września zajęcia odwołane!!!</b>
	10:00-10:45	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00-11:45	Gimnastyka dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
Środa	8:00-8:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:00-9:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	10:00-11:30	Nordic Walking	Zajęcia w terenie, sprzęt do zajęć można odebrać w CAS
	11:00-12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone

Czwartek	8:00-8:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	9:00-10:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone <i>2go września zajęcia odwołane!</i>
	10:00-11:00	Język angielski gr początkująca+	Zajęcia będą online na platformie GOOGLE MEET
	11:00-12:00	Język angielski gr podstawowa	
	11:00-13:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
Piątek	8:00-9:30	Jak radzić sobie ze stresem?	Zajęcia w placówce
	9:30-11:00	Jak być EKO?	
	9:30-10:15 10:15-11:00	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
	10:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**