

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607 552 425

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@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	9:00 - 13:00
piątek	9:00 - 13:00

### OBOWIĄZUJE OD 13.09.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Nordic Walking - spacer w plenerze	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora. <b>6.09, 13.09 i 27.09 zajęcia odwołane.</b>
	9:45 - 10:30	Nordic Walking - ćwiczenia z kijami w plenerze	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora. <b>6.09, 13.09 i 27.09 zajęcia odwołane.</b>
	9:00 - 10:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.

Wtorek	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <b>7.09 i 14.09 zajęcia odwołane.</b>
	10:00 - 11:00	Manualne wariacje - międzypokoleniowe	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <b>7.09 i 14.09 zajęcia odwołane.</b>
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	15:00 – 16:00	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy.
Środa	8:00 - 8:45	Joga	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	8:15 - 9:00	Wierzę w siebie, dbam o siebie	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! - naturalne kosmetyki	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! - naturalny tryb życia	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.

Czwartek	8:00 - 8:45	Taniec	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	8:45 - 9:30	Latino solo	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:45 - 10:45	Aktywność w internecie	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <b>16.09 zajęcia odwołane.</b>
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	14:00 – 15:00	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy.
Piątek	8:00 - 8:45	Joga	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00 - 10:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
15 września (Środa)	12:30	Szlak Jana Matejki	Wycieczka po Krakowie. Miejsce zbiórki: przed Akademią Sztuk Pięknych przy placu Jana Matejki 13.
27 września (Poniedziałek)	14:00	Szlakiem Noblistów	Wycieczka po Krakowie. Miejsce zbiórki: przed Domem Literatów przy ul. Krupniczej 22.