

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: 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

OBOWIĄZUJE OD 20.09.2021 r.

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 krawieckie	Zajęcia w placówce 20go września zajęcia odwołane!!
	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.
wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech 7go września zajęcia odwołane!!!
	10:00-10:45	Taniec liniowy	

	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce 7go września zajęcia odwołane!!!
	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
	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.
czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka rehabilitacyjna na krzesłach	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech 2go września wszystkie zajęcia zaczynają się o godzinę później!!!
	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 W dniu 3 września zajęcia odwołane!!!
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech W dniu 3 września zajęcia odwołane!!!
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce w w dn:17 i 24.09 3.09 zajęcia online 10 września zajęcia odwołane!! meet.google.com/gpw-bijp-ddb

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15-16 września (środa –czwartek)	11:00-22:00 9:00-21:00	VIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Więcej na : www.glosseniora.pl
15 września (środa)	16:30-18:30	Rozpoczęcie roku siemachowskiego 2021/2022	Wydarzenie międzypokoleniowe
20 września (poniedziałek)	20:00-22:00	Koncert Anny Marii Jopek	Międzypokoleniowe wyjście na koncert do Opery Krakowskiej
22 września (środa)	11:00-12:00	Złota rączka zaprasza!!!	Seniorzy z Nestor Spot Facimiech reperują drobne sprzęty AGD ucząc jednocześnie jak radzić sobie samemu z naprawą
24 września (piątek)	15:00-17:00	Biwak z piosenką żołnierską	Międzypokoleniowy biwak – wspólne śpiewanie piosenek żołnierskich – wydarzenie w CAS Ptaszyckiego pod wiatą Com Com Zone
27 września (poniedziałek)	12:00-15:00	„Kraków pod ciemną gwiazdą”	Wycieczka krajoznawcza – start spod Smoka Wawelskiego o 12:00
29-30 września (środa-czwartek)	9:00-17:00 9:00-15:00	VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.