

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: [w.chaberko@siemacha.org.pl](mailto:w.chaberko@siemacha.org.pl)

### Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on line

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

### OBYWIAZUJE od 17.09.2021r

### 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
	8.00-8.45 9.00-9.45	Joga somatyczna, joga na krześle	Zajęcia w dn 06.09 (zastępstwo za trening mięśni dna miednicy)
	10:00-11:00	Trening oddechu	
	11:00-12:00	Kawiarenka artystyczna – SPOTkajmy się razem	
Wtorek	8:00-8.45	Joga funkcjonalna	
	9:00-9:45	Joga rozluźniająca	
	10:00-11:00	Kawiarenka SPOT-kajmy się razem: Poznajmy się	

	10:00-12:00	Zajęcia krawieckie	
	12.00-14.00	Język angielski	Dn. 14.09 zajęcia z języka angielskiego online (odrobione za dzień 08.09) link: <a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>
	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
	15.15-16.45	Nordic walking w ramach projektu Nordic Walking Senior realizowane przez Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking	Park im. H. Jordana pod pomnikiem niedźwiedzia Wojtka
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	
	10.00-11.00	Kawiarenka: SPOT- kajmy się razem	
	10:00-10.45	Joga na krześle	W dn. 1.09 zajęcia odwołane
	11:00-11.45	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: <a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a> W dn. 08.09 zajęcia odwołane
	Czwartek	8:00-8.45	Taniec liniowy
9:00-9.45		Taniec w kręgu	
10.00-10.45 11.00-11.45		Joga somatyczna, joga na krześle	Zajęcia jogi dn. 02.09 (odrobione za 01.09)

	10.00-11.00	Kawiarenka tematyczna SPOTkajmy się razem: klub czytelnika, klub podróżnika	
	10:00-11:00	Zaj.multimedialne (smartfon, laptop) Gr.I poziom podstawowy	W dniu 02.09 zajęcia odwołane
	11:00-12:00	Zaj.multimedialne (smartfon, laptop) Gr.II poziom zaawansowany	W dniu 02.09 zajęcia odwołane Sala konferencyjna
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
	9.00-9.45	Gimnastyka fitness	W dniu 24.09 zajęcia odbędą się o godz 8.00
	10:00-10.45	Gimnastyka fitness- Zdrowy kręgosłup	W dniu 24.09 zajęcia odbędą się o godz. 9.00
	11:00-13:00	Kawiarenka w języku angielskim- SPOTkajmy się razem	W dniu 24.09 kawiarenka odbędzie się o godz. 10.00
	11.00-12.00	Joga wzroku gr I	
	12.00-13.00	Joga wzroku gr II	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
17.09 (piątek)	10.00-14.00	Wycieczka piesza/ nordic walking	Dolina Bolechowicka zbiórka: przystanek pętla tramwajowa Bronowice Małe wycieczka przełożona na 24.09
17.09 (piątek)	18.00	Spektakl Płatonow Teatru Starego	Zbiórka: przed Sceną Kameralną ul. Starowiślna 21
20.09 (poniedziałek)	12.30-15.30	Wycieczka zabytki i przyroda Nowej	Zwiedzanie dworku Matejki, wizyta w tężni, spacer nad Zalewem nowohuckim i po

		Huty (część druga)	Nowej Hucie zbiórka: przystanek Struga (linia 4)
29.09 (środa)	13.20-14.00	Wyjście na wystawę multimedialną Śladami Jezusa	Centrum Jana Pawła II, ul. Totus Tuus 34 zbiórka: przystanek Borek Fałęcki (linie: 8,19, 22)

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*