

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: 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 |

OBOWIĄZUJE od 01.10.2021r

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021r.

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|--|---|
| Poniedziałek | 8:00-9:00 | Trening mięśni dna miednicy grupa I | W dn. 4.10 i 11.10 zajęcia odwołane Zamiast nich odbędą się zajęcia jogi |
| | 9:00-10:00 | Trening mięśni dna miednicy grupa II | W dn. 4.10 i 11.10 zajęcia odwołane Zamiast nich odbędą się zajęcia jogi |
| | 10:00-11:00 | Trening oddechu | |
| | 11:00-12:00 | Kawiarenka artystyczna – SPOTkajmy się razem | W dn. 4.10 i 18.10 kawiarenka odwołana (przeniesiona na środę) |
| Wtorek | 8:00-8.45 | Joga funkcjonalna | |
| | 9:00-9:45 | Joga rozluźniająca | |
| | 10:00-11:00 | Kawiarenka SPOT-kajmy się razem | |

| | | | |
|--------------|-------------|--|--|
| | 10:00-12:00 | Zajęcia krawieckie | |
| | 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 | Zajęcia odwołane w dn. 6.10 i 20.10 Zamiast plastyki odbędzie się w tych dniach kawiarenka artystyczna |
| | 9:00-10:00 | Zajęcia plastyczne gr.II | Zajęcia odwołane w dn. 6.10 i 20.10 Zamiast plastyki odbędzie się w tych dniach kawiarenka artystyczna |
| | 10.00-11.00 | Kawiarenka SPOT-kajmy się razem | |
| | 10:00-10.45 | Joga na krześle | |
| | 11:00-11.45 | Joga somatyczna | |
| | 12:00-14:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce i online Zajęcia online w dniach: link: meet.google.com/jhi-xuav-rea |
| | Czwartek | 8:00-8.45 | Taniec liniowy |
| 9:00-9.45 | | Taniec w kręgu | |
| 10.00- 11.00 | | Kawiarenka tematyczna SPOTkajmy się razem: klub czytelnika, klub podróżnika | |
| 10:00-11:00 | | Zaj.multimedialne Gr.I poziom podstawowy | |
| 11:00-12:00 | | Zaj.multimedialne (smartfon, laptop) Gr.II poziom zaawansowany | |

| | | | |
|--------|-------------|---|---|
| | 14.40-15.30 | Basen | Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29 |
| Piątek | 9:00-9:45 | Gimnastyka –fitness | Zajęcia odwołane dn. 8.10 |
| | 10:00-10.45 | Gimnastyka fitness- Zdrowy kręgosłup | Zajęcia odwołane dn. 8.10 |
| | 10.45-11.45 | Gimnastyka Fitness | Zajęcia dodatkowe dn. 15.10 i 22.10 (odrobione za 8.10) |
| | 11:00-13:00 | Kawiarenka w jęz angielskim- SPOTkajmy się razem | |
| | 11.00-12.00 | Joga wzroku gr I | |
| | 12.00-13.00 | Joga wzroku gr II | Zajęcia odwołane dn. 1.10 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe w październiku 2021:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|-------------|---|---|
| 02.10 (sobota) | 16.45 | Oprowadzanie po wystawie Polskie Style Narodowe 1890-1918 | Zbiórka: przed Gmachem Głównym Muzeum Narodowego al. 3 Maja 1 |
| 08.10 (piątek) | 09.00-13.00 | Wycieczka piesza/ Nordic walking do Doliny Kobyłańskiej | Zbiórka: pętla tramwajowa Bronowice Małe |
| 12.10 (wtorek) | 11.00-12.30 | Questing: ulicą dwóch Mikołajów | Gra polegająca na odkrywaniu dziedzictwa miejsca i kierowaniu się rymowanymi wskazówkami zbiórka: Dom Turysty, ul. Kopernika |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.