

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: 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 | 9:00-13:00 |

OBOWIĄZUJE od 1.10.2021

Harmonogram zajęć stałych październik 2021.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|--|---|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Taniec towarzyski | Zajęcia będą pod wiatą lub na boisku w Com Com Zone |
| | 10:00 -10:45 | Taniec w linii | |
| | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone |
| | 11:00-13:00 | Papierowa wiklina | Zajęcia w kawiarence Nestor Spot |
| Wtorek | 10:00-11:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone |
| | 9:00-9:45 | Gimnastyka dla Seniora | Zajęcia w Sali Fitness Com Com Zone |
| | 10:00-10:45 | Gimnastyka zdrowy kręgosłup | |
| | 11:00-11:45 | Gimnastyka dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona | |
| | 12:00-12:45 | Gimnastyka z piłkami | zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| 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 |
| | 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 | 8:15-9:45 | Jak radzić sobie ze stresem? | Zajęcia w placówce 1go października zajęcia zaczynają się o 11:00 i 12:30 |
| | 9:45-11:15 | 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 w październiku 2021:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------------------|-------------|----------------|--|
| 8 października (piątek) | 12:00-15:00 | Badanie słuchu | Bezpłatne badanie słuchu dla Seniorów OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!!! |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy