

**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

**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. 11.10 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. 13.10 i 20.10 Zamiast plastyki odbędzie się w tych dniach kawiarenka artystyczna
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	Zajęcia odwołane w dn. 13.10 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: <a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>
	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	<u>Zbiórka</u> : przed Gmachem Głównym Muzeum Narodowego al. 3 Maja 1
08.10 (piątek)	09.00-13.00	Wycieczka piesza/ Nordic walking do Doliny Kobyłańskiej	<u>Zbiórka</u> : 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 <u>zbiórka</u> : Dom Turysty, ul. Kopernika

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*