

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 22.10.2021r

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	
	10:00-12:00	Kawiarenka SPOT-kajmy się razem	
	10:00 -12:00	Zajęcia krawieckie	
	12:00-13:00	Joga wzroku	W dn. 26.10

	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 online w dniu 20.10. Pozostałe zajęcia w placówce i online 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	
	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	8:00-8:45	Gimnastyka –fitness	W dn 15.10, 22.10 i 29.10
	9:00-9:45	Gimnastyka na krzesłach	Zajęcia odwołane dn. 8.10
	10:00-10.45	Gimnastyka na krzesłach	Zajęcia odwołane dn. 8.10

	10:00-12:00	Kawiarenka w jęz angielskim- SPOTkajmy się razem	
	11.00-12.00	Joga wzroku gr I	W dn. 22.10 i 29.10 zajęcia odwołane.
	12.00-13.00	Joga wzroku gr II	Zajęcia odwołane dn. 1.10, 22.10. W ostatnim tygodniu października zajęcia przeniesione na wtorek.

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 Kobylańskiej	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
26.10 (wtorek)	17.00	Film 'Teściowie'	Kino Kijów
26.10 (wtorek)	14.00-15.00	Międzypokoleniowe zajęcia plastyczne: tworzenie kwiatów z liści klonu	Na auli

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.