

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 25.10.2021r

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem-Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy.

wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-10:45	Taniec liniowy	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem-Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	
środa	9:00-10:00	Rusz głową!!!	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem-Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy.
Czwartek	8:00-8:45	Gimnastyka rehabilitacyjna na krzesłach	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech
	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna na matach	
	10:00-10:45	Gimnastyka rehabilitacyjna na krzesłach gr II	
	9:00-12:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	Zajęcia w placówce
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce i online meet.google.com/gpw-bijp-ddb

Zajęcia dodatkowe październik 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 października (sobota)	12:00	Zwiedzanie Teatru Słowackiego	Wycieczka – zwiedzanie teatru . Spotkanie pod wejściem głównym
6 października (środa)	10:00-13:00	Badanie słuchu	Bezpłatne badanie słuchu dla Seniorów OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!!!
7 października (czwartek)	18:00-19:30	Najpiękniejsze Piosenki : Basia Stępniak-Wilk	Koncert w NCK
13 października (środa)	19:00	Wielkie spotkania – koncert na 75. urodziny Polskiego Wydawnictwa Muzycznego	Wyjście na koncert do Centrum Kongresowego ICE
15 października (piątek)	10:00-12:00	„Otwarte szafy” nie wyrzucaj - oddaj	Eko-bazar w placówce
29 października (piątek)	11:00	Tajemnice krakowskiego Kazimierza i synagog	Wycieczka po Krakowie, zbiórka pod Synagogą Remuh ul. Szeroka40
Każda środa w miesiącu	10:00-11:00	Złota Rączka zaprasza!!!	Seniorzy z Nestor Spot Facimiech reperują drobne sprzęty AGD – można przynieść sprzęt do naprawy zostawić i za kilka dni odebrać naprawiony

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.