

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607 552 425

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

### OBOWIĄZUJE OD 1.11.2021

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Nordic Walking - spacer w plenerze	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora. 1.11 zajęcia odwołane.
	9:45 - 10:30	Nordic Walking - ćwiczenia z kijami w plenerze	j.w.
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
Poniedziałek	12:00 – 13:00	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 1.11 zajęcia odwołane

Wtorek	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	j.w.
	15:00 – 16:00	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy.
Środa	8:00 - 8:45	Joga	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	8:15 - 9:00	Wierzę w siebie, dbam o siebie	j.w.
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! - naturalne kosmetyki	j.w.
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! - naturalny tryb życia	j.w.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	j.w.
Czwartek	8:00 - 8:45	Taniec	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 11.11 zajęcia odwołane
	8:45 - 9:30	Latino solo	j.w.
	9:45 - 10:45	Aktywność w internecie	j.w.
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	j.w.
	14:00 – 15:00	Basen	j.w.
	16:00 – 17:00	Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	j.w.
	17:00 – 18:00	Manualne wariacje - międzypokoleniowe	j.w.
Piątek	8:00 - 8:45	Joga	j.w.
	9:00 - 10:00	Gimnastyka relaksacyjna	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 – 11:00	Zdrowy Kręgosłup	j.w.

	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	j.w.
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zosta- ną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe – listopad 2021:**

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
19.11.2021 (piątek)	11:30	Warsztaty Fotograficzne – Autoportret w przestrzeni miejskiej	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16, ilość miejsc ograniczona, zapisy do 10.11.2021; Na zajęciach wymagany jest aparat fotograficzny (telefon, aparat cyfrowy, analogowy, lustrzanka)