

*Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa*

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

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

**Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on line**

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

**OBOWIĄZUJE od 08.11.2021r**

**Harmonogram zajęć stałych –listopad 2021r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy grupa I	
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy grupa II	
	10:00-12:00	Kawiarenka –SPOTkajmy się razem	8.11 i 15.11 zajęcia prowadzone przez studentów UP w ramach praktyk.
Wtorek	9:00-9.45	Joga funkcjonalna	
	10:00-10:45	Joga rozluźniająca	
	11:00-13:00	Zajęcia krawieckie	
	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I	
	11:00-11.45	Gimnastyka na krześle gr II	
	11:00-12:00	Kawiarenka integracyjna: SPOT-kajmy się razem	
	12:00-14:00	Język angielski	Zajęcia w placówce i online w dn: 17.11. Zajęcia online w dn. 03.11 i 24.11 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- 12.00	Kawiarenka tematyczna SPOTkajmy się razem	Listopad: szachy dla początkujących
	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	Joga na krzesłach	Dn. 12.10 zajęcia odwołane
	10:00-11:00	Trening oddechu	Dn 12.10 zajęcia odwołane
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz angielskim- SPOTkajmy się razem	5.11.2021 spotkanie ze studentami UP, zajęcia tematyczne

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
5.11 (piątek)	11:30 – 13:00	Zajęcia taneczne, trening umysłu, zajęcia muzyczne/relaksacja	Praktyki studenckie UP.
8.11 (poniedziałek)	10:00 - 13:00	Trening umysłu, zajęcia muzyczne/relaksacyjne, samorozwój	Praktyki studenckie UP.
15.11 (poniedziałek)	10:00 - 13.00	Nowoczesne technologie informacyjne, trening umysłu, zajęcia muzyczne/relaksacyjne	Praktyki studenckie UP.
19.11 (piątek)	11:30	Warsztaty fotograficzne – Autoportret w przestrzeni miejskiej	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16 (na zajęcia wymagany jest aparat: telefon, lustrzanka, aparat cyfrowy) Ilość miejsc ograniczona.