

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@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 15.11.2021

#### Harmonogram zajęć stałych listopad 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec towarzyski	Zajęcia będą w hali sportowej w Com Com Zone <b>W dniu 15.11.2021 zajęcia są odwołane!!!!</b>
	10:00 -10:45	Taniec w linii	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób <b>W dniu 15.11.2021 zajęcia są odwołane!!!!</b>
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Papierowa wiklina	Zajęcia w kawiarence Nestor Spot
Wtorek	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia w Sali Fitness Com Com Zone
	10:00-10:45	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00-11:45	Gimnastyka dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-8:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:00-9:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	10:00-10:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone

Środa	11:00-12:00	Trening oddechu na bazie Jogi Yin	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	14:45-15:30	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
	15:30-16:15	Aqua Aerobik gr II	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
Czwartek	9:00-10:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Język angielski gr początkująca+	Zajęcia będą online na platformie GOOGLE MEET
	11:00-12:00	Język angielski gr podstawowa	
	11:00-13:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce
	12:00-14:00	Zajęcia teatralne	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Trening umysłu gr I	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Jak sobie radzić ze stresem?	
	11:00-12:00	Trening umysłu gr II	
	9:30-10:15 10:15-11:00	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
17 listopada (środa)	10:30-14:30	Wokół „Damy z gronostajem” wycieczka śladami niezwykłych kobiet Krakowa	Wycieczka po Krakowie Spotkanie przy ul. Pijarskiej 15 o godz. 10:30

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**