

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: 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 17.11.2021r

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, 17.11 i 24.11 link: meet.google.com/jhi-xuav-rea
Czwartek	8:00-8.45	Taniec liniowy	18.11 zajęcia odbędą się online. https://us02web.zoom.us/j/88409230675?pwd=bWQ3eGJPaWJwekFya25lNzJJWjVXOT09
	9:00-9.45	Taniec w kręgu	18.11 zajęcia odbędą się online. LINK: powyżej.
	10.00-12.00	Kawiarenka tematyczna SPOTkajmy się razem	Listopad: szachy dla początkujących
	10:00-11:00	Zaj.multimedialne Gr.I poziom podstawowy	18.11 zajęcia odbędą się online. https://us02web.zoom.us/j/88409230675?pwd=bWQ3eGJPaWJwekFya25lNzJJWjVXOT09
	11:00-12:00	Zaj.multimedialne (smartfon, laptop) Gr.II poziom zaawansowany	18.11 zajęcia odbędą się online. https://us02web.zoom.us/j/88409230675?pwd=bWQ3eGJPaWJwekFya25lNzJJWjVXOT09
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
Piątek	9:00-9:45	Joga na krzesłach	Dn. 12.11 zajęcia odwołane Dn. 18.11 zajęcia zaczynają się o godzinie 8:00.
	10:00-11:00	Trening oddechu	Dn 12.11 zajęcia odwołane; Dn. 18.11 zajęcia zaczynają się o godzinie 9:00.
	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.
18.11 (czwartek)	11:00 – 12:30	Warsztat „Zobaczyć muzykę”	Warsztat muzykoterapeutyczny z p. Agatą Stawską
19.11 (piątek)	11:30 – 13:00	Warsztaty fotograficzne – Autoportret w przestrzeni miejskiej	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16 (na zajęcia wymagany jest aparat: telefon, lustrzanka, aparat cyfrowy) Ilość miejsc ograniczona.
29.11 (poniedziałek)	10:00 – 11:30	Warsztaty „Zmiana klimatu”	Quizy, gry, dyskusje – warsztat przeprowadzony przez doradców ds. klimatu i środowiska z UM Krakowa.