

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

**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 2.12.2021

#### Harmonogram zajęć stałych grudzień 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec towarzyski	Zajęcia będą w hali sportowej w Com Com Zone
	10:00 -10:45	Taniec w linii	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	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 Fittnes 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
	11:00-12:00	Trening oddechu na bazie Jogi Yin	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
Czwartek	8:30-9:30	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 <b>2go grudnia zajęcia odwołane!!!!!!</b>
	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
	8:30-9:30	Trening umysłu gr I	Zajęcia w placówce
	9:30-10:30	Jak sobie radzić ze stresem?	
	10:30-12:00	Jak być Eko?	
	12:00-13:00	Trening umysłu gr II	
	9:30-10:15 10:15-11:00	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
7 grudnia (wtorek)	12:00	Prezydent Miasta Krakowa zaprasza na Koncert dla Seniora	Koncert w CK ICE Kraków Bilety u koordynatorki
8 grudnia (środa)	10:30	Odkrywamy tajemnice okolic Rynku	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

9 grudnia (czwartek)	16:00-18:00	Wielkie pieczenie ciastek świętecznych	Międzypokoleniowa akcja pieczenia ciastek na Deszczowej
14 grudnia (wtorek)	14:00-16:00	Piernikowe szaleństwo, czyli ozdabianie pierników	Międzypokoleniowe warsztaty Zapisy u koordynatorki
5,12,19 grudnia (niedziela)	11:00	Msza Święta	Międzypokoleniowa Msza Święta Ul. Długa 42 Będzie również transmitowana online

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**