

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek SIEMACHA

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 3.12.2021r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –grudzień 2021

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|--|---|--|
| Poniedziałek | 9:00-9:45 | Gimnastyka-fitness | Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech |
| | 10:00-10:45 | Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup | |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się razem- Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 8:00-8:45 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45 | Basen | Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy. |
| Wtorek | 9:00-9:45 | Taniec w kręgu | Zajęcia w Sali fitness Com |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| | 10:00-10:45 | Taniec liniowy | Com Zone Facimiech |
| | 10:00-11:00 | SPOTkajmy się razem- Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop) | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-13:00 | Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop) | |
| Środa | 8:30-9:30 | Trening umysłu | Zajęcia w placówce |
| | 9:30-11:30 | Rękodzieło | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-13:00 | Uwierz w siebie!!! czyli akceptacja siebie w starości | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się razem- Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 8:00-8:45 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45 | Basen | Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy. |
| Czwartek | 8:00-11:00 | SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-10:45 | Aqua Aerobik gr I | Zajęcia w basenie fitness Com Com Zone Facimiech |
| | 11:00-11:45 | Aqua Aerobik gr II | |
| Piątek | 8:00-9:00 | Trening mięśni dna miednicy gr.I grupa podstawowa | Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech |
| | 9:00-10:00 | Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana | 3go grudnia zajęcia odwołane!!!! |
| | 10:00-12:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce i online meet.google.com/gpw-bijp-ddb |

Zajęcia dodatkowe grudzień 2021:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------------------|-------------|---|--|
| 1 grudnia (środa) | 14:30 | Odkrywamy tajemnice krakowskich kamienic | Wycieczka po Krakowie Zapisy u koordynatorki Zbiórka godz 14:30 Plac Mariacki 3 |
| 6 grudnia (poniedziałek) | 11:00 | Jak się nie dać oszustowi!!! Warsztaty poprawiające bezpieczeństwo Seniorów | Spotkanie z przedstawicielami Policji |
| 7 grudnia (wtorek) | 12:00 | Prezydent Miasta Krakowa zaprasza na Koncert dla Seniora | Koncert w CK ICE Kraków Bilety u koordynatorki |
| 5,12,19 grudnia (niedziela) | 11:00-12:00 | Msza Święta Adwentowa | Międzypokoleniowa Msza Święta Zapraszamy na ul.Długą 42 |
| Każda środa w miesiącu | 10:00-11:00 | Złota Rączka zaprasza!!! | Seniorzy z Nestor Spot Facimiech reperują drobne sprzęty AGD – można przynieść sprzęt do naprawy zostawić i za kilka dni odebrać naprawiony |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.