

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 1.01.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022 r.

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	
	10:00-11:00	Kawiarenka– SPOTkajmy się razem	
	10:10-11:10	Trening Umysłu	
	11:15-12:15	Chór Nestor SPOT Długa – emisja i higiena głosu/ repertuar	
Wtorek	9:00-9.45	Joga funkcjonalna	
	10:00-10:45	Joga rozluźniająca	
	10:30-11:30	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	10:00-12:00	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	
	10:00-11:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I	
	11:00-11.45	Gimnastyka na krześle gr II	
	12:00-14:00	Język angielski	link: meet.google.com/jhi-xuav-rea
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I	
	9:00-9.45	Taniec gr. II	
	10.00-12.00	Kawiarenka - SPOTkajmy się razem	Szachy
	10:00-11:00	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy	
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne 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	
	10:00-11:00	Trening oddechu	
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
11.01.22	17:00-18:30	Międzypokoleniowe Kolędowanie - Koncert Chóru „Hejnał”	

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.