

## 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 4.01.2022

### Harmonogram zajęć stałych styczeń 2022

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
Wtorek	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia w Sali Fitness Com Com Zone <b>4go stycznia zajęcia odwołane!!!!</b>
	10:00-10:45	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00-11:45	Gimnastyka dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	12:00-13:00	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
	10:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Warsztaty teatralne	Zajęcia w placówce
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 online na platformie Google MEET
	11:00-12:00	Język angielski gr podstawowa	
	11:00-13:00	Rękodzieło	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	
	11:00-12:00	Warsztaty teatralne	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15 10:15-11:00	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**