

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

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	8:30-12:30
czwartek	9:00-13:00
piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE OD 17.01.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych –styczeń 2022

*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	
	11:00-13:00	Muzykoterapia	Zajęcia w placówce <b>17go stycznia zajęcia odwołane!!!</b>
	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 Auli Com Com Zone Facimiech
	10:00-10:45	Taniec liniowy	
	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	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:30-12:30	Jak się nie dać starości???	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	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45	Gimnastyka dla Seniora gr I	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora gr II	
	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	
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia online <a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>

### Zajęcia dodatkowe styczeń 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14 stycznia (piątek)	9:00-10:00	Jestem EKO – nie wyrzucam	Wymiana rzeczy, których my nie używamy, a dla innych mogą być skarbami
20 stycznia (czwartek)	11:00	Z wizytą u Mistrza Jana Matejki	Wycieczka kilkugodzinna po Krakowie Zbiórka o 10:50 ul. Floriańska 41 Zapisy u koordynatorki
21 stycznia (piątek)	12:00-12:45 13:00-13:45	AQUA SHAPE czyli aktywny Dzień Babci i Dziadka	Zajęcia w basenie Com Com Zone

21 stycznia (piątek)		Dzień Babci i Dziadka	Międzypokoleniowe zajęcia dla Seniorów i Wychowanków Spot Facimiech Łamigłówki online – link prześlemy zainteresowanym
26 stycznia (środa)	11:00-12:00	Robimy karmniki dla ptaszków	Międzypokoleniowe zajęcia
28 stycznia (piątek)	14:00-15:00	Wieczór Kolęd	Międzypokoleniowe kolędowanie Seniorów z Wychowankami Spot Facimiech

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***