

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek

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	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 27.01.2022

Harmonogram zajęć stałych –styczeń 2022

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	24go stycznia zajęcia będą online w aplikacji GOOGLE MEET
	11:00-13:00	Muzykoterapia	Zajęcia w placówce 17go i 24go stycznia zajęcia odwołane!!!
	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 placówce 25go stycznia zajęcia będą online w aplikacji ZOOM i zaczną się godzinę wcześniej!!!
	10:00-10:45	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	
	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. 19go stycznia zajęcia odwołane!!!
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 placówce 27 stycznia zajęcia będą online w aplikacji GOOGLE MEET
	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora gr II	
	10:00-10:45	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie 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 21go stycznia zajęcia odwołane!!! 28 stycznia zajęcia będą online w aplikacji ZOOM
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana	
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia online i w placówce meet.google.com/gpw-bijp-ddb

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	12:00-12:45	AQUA SHAPE	Zajęcia w basenie Com

(piątek)	13:00-13:45	czyli aktywny Dzień Babci i Dziadka	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)	12:30-13:30	Robimy karmniki dla ptaszków	Międzypokoleniowe zajęcia
28 stycznia (piątek)	14:00-15:00	Wieczór Kolęd	Międzypokoleniowe kolędowanie Seniorów z Wychowankami Spot Facimiech Wydarzenie odwołane!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.