

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 1.02.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2022 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy grupa I	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy grupa II	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00-11:00	Kawiarenka– SPOTkajmy się razem	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier.
	10:15-11:15	Trening Umysłu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	11:15-12:15	Emisja Głosu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 – 10:45	Joga rozluźniająca	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:30-11:30	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	10:00-12:00	Pogotowie Krawieckie	Dla osób chcących przerobić/ przeszyć/ skrócić/ zwięzić ubrania.

	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00-11:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	11:00-11.45	Gimnastyka na krześle gr II <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	12:00-14:00	Język angielski <i>hybrydowo</i>	2.02.2022 i 9.02.2022 - online 16.02.2022 i 23.02.2022 live & online. link: meet.google.com/jhi-xuav-rea
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00-9.45	Taniec gr. II <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10.00-12.00	Kawiarenka - SPOTkajmy się razem	Szachy
	10:00-11:00	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
Piątek	9:00 – 9:45	Joga na krzesłach	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 – 10:45	Trening oddechu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w lutym 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.02.2022	10:00 - 11:00	Zebranie organizacyjno-integracyjne 2022	Omówienie planów CAS: roczny i miesięczny
3.02.22 (czwartek)	16:00 - 18:00	II Senioralny Klub Filmowy – „Sume: brzmienie rewolucji” <i>Rewolucja, o której mało kto wie. Bez ani jednego wystrzału, bez żadnej przelanej kropli krwi. Film dokumentalny.</i>	Sala Widowiskowa CSW Solvay.
14.02.22 (poniedziałek)	13:00 - 15:00	Wycieczka po Krakowie	Miejsce zbiórki zostanie ustalone przez przewodnika
24.02.22 (czwartek)	10:00 - 14:00	Międzysenioralny Turniej Rusz Głową – rozgrywki szachowe	Zgłoszenia uczestnictwa proszę o przesyłanie mailem lub SMSem do koordynatorki CAS Długa do 18.02. Turniej organizowany jest we współpracy z CAS Renesans

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.