

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

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 | 8:00-12:00 |
| Czwartek | 9:00-13:00 |
| Piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE od 15.02.2022

Harmonogram zajęć stałych luty 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|---|---|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Taniec towarzyski | Zajęcia będą w hali sportowej w Com Com Zone lub online |
| | 10:00 -10:45 | Taniec w linii | |
| | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce lub online |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Wtorek | 9:00-9:45 | Gimnastyka dla Seniora | Zajęcia w placówce lub online |
| | 10:00-10:45 | Gimnastyka zdrowy kręgosłup | |
| | 11:00-11:45 | Gimnastyka na krzesłach | |
| | 11:00-13:00 | Rękodzieło | Zajęcia w placówce lub online |
| | 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 |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Środa | 10:00-12:00 | Śpiewać każdy może – czyli nauka śpiewania | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 14:45-15:30 | Aqua Aerobik | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| Czwartek | 8:30-9:30 | Trening dna miednicy | Zajęcia w placówce lub online W dniu 10.02.2022 zajęcia odwołane!!! |
| | 10:00-11:00 | Język angielski | Zajęcia na platformie MEET |
| | 11:00:13:00 | Warsztaty Teatralne | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | 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 lub online 4go stycznia zajęcia odwołane!!! |
| | 10:00 -11:00 | Jak sobie radzić ze stresem? | |
| | 11:00-12:00 | Jak być EKO? | |
| | 12:00 -13:00 | Trening umysłu gr II | |
| | 9:30-10:15 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego |

Zajęcia dodatkowe w lutym 2022:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------------|-------------|--|------------------------------------|
| 9 lutego (środa) | 11:00-15:00 | Ze sztuką za pan brat – śladami artystów krakowskich | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy