

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 1.03.2022

Harmonogram zajęć stałych marzec 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
	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
	10:00 -11:00	Jak sobie radzić ze stresem?	
	11:00 -12:00	Trening umysłu gr II	
	9:30-10:15 10:15-11:00	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego

Zajęcia dodatkowe w marcu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
SIEMACHA solidarna z Ukrainą Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczegółowe informacje wyślemy mailem			
9 marca (środa)	10:00-11:00	Dzień Kobiet – Grupa Teatralna zaprasza	Uroczyste spotkanie dla Seniorek z CAS
24 marca (czwartek)	11:00	Poznajemy Podgórze-Getto	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy