

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

OBOWIĄZUJE OD 28.02.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –luty 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	Zajęcia w placówce lub online 7go lutego zajęcia będą online w aplikacji MEET
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Zaplątani – czyli co można zrobić szydełkiem	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Muzykoterapia	Zajęcia w placówce lub online
	8:00-8:45 9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32.

Wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywały w placówce lub online
	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)	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem-Kawiarenka	
Środa	9:00-10:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu	Zajęcia w placówce lub online
	10:00-11:00	Jak się nie dać starości??	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem-Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45 10:00-10:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni Com Com Zone przy ul. Facimiech 32.
Czwartek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr I	Zajęcia w placówce lub online 3go lutego zajęcia odwołane!!!!
	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr II	Zajęcia w placówce lub online 3go lutego zajęcia będą online w aplikacji MEET
	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 placówce lub online 11go lutego zajęcia będą tylko online o godz 8:00, zajęcia grupy w tym dniu będą odwołane!!!
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana	
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce lub online meet.google.com/gpw-bjip-ddb

Zajęcia dodatkowe luty 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16 lutego (środa)	11:00-15:00	Ze sztuką za pan brat – śladami artystów krakowskich	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
24 lutego (czwartek)	9:00-13:00	MiędzyCASowy Turniej Rusz Głową – gra w brydża	Turniej gry w brydża
25 lutego (piątek)	9:00-10:00	Jestem EKO nie wyrzucam	Wymieniamy się tym co zalega nam w domu, wydarzenie w placówce

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.