

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 1.04.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-10:30	Łączy nas pasja Zajęcia integracyjne	Seniorzy dzielą się swoimi talentami w pracy twórczej Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Zaplątani – czyli co można zrobić szydełkiem	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45 11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32.
Wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu gr I	Zajęcia będą odbywały w placówce lub online
	10:00-10:45	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu gr I	Zajęcia w placówce

Wtorek	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem-Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	9:00-10:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu gr I	Zajęcia w placówce lub online
	10:00-11:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu gr II	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem-Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Nordic Walking	Spacer w terenie połączony z gimnastyką
	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
	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr II	Zajęcia w placówce lub online
	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 1go kwietnia zajęcia odwołane !!!
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana	
	10:00-10:45	Trening dla Seniora gr I	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Trening dla Seniora gr II	Zajęcia będą od 8go kwietnia
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem-Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce lub online meet.google.com/gpw-bijp-ddb

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3,10 kwietnia (niedziela) 14 kwietnia (czwartek)	11:00-13:00	Msza Święta	Międzypokoleniowa Msza Święta na Długiej42
8 kwietnia (piątek)	10:00-12:00	Wielkanocne warsztaty florystyczne	Międzypokoleniowe warsztaty
8 kwietnia (piątek)	15:30-19:30	Muzyka Wielkopostna	Międzypokoleniowe zajęcia muzyczne
12 kwietnia	16:30-17:30	Spotkanie Wielkanocne	Międzypokoleniowe spotkanie
19 kwietnia (wtorek)	11:00	„Jacek Malczewski Romantyczny” zwiedzamy wystawę w Muzeum Narodowym	Wycieczka krajoznawcza - Kraków
26 kwietnia (wtorek)	14:00-15:00	Warsztaty kulinarne	Międzypokoleniowe warsztaty kulinarne
26 kwietnia (wtorek)	15:00-17:00	Podwieczorek jak u Królowej Angielskiej – czyli wszystko o dobrych manierach przy stole	Międzypokoleniowe zajęcia edukacyjne w języku angielskim
27 kwietnia (środa)	8:00-18:00	AHOJ przygodo – wycieczka w nieznane	Tajemnicza wycieczka krajoznawcza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.