

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 1.05.2022

Harmonogram zajęć stałych maj 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 gr I	Zajęcia w placówce lub online
	10:00-10:45	Trening dla Seniora gr I	
	11:00-11:45	Gimnastyka dla Seniora gr II	
	12:00-12:45	Trening dla Seniora gr II	
	11:00-13:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce lub online
	10:15-11:00 11:00-11:45 11:45-12:30	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
	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	
	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Nordic Walking	Spacer w terenie połączony z gimnastyką
Czwartek	8:30-9:30	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce lub online
	10:00-11:00	Język angielski	Zajęcia na platformie MEET
	9:30-10:15	Aqua Aerobik	Zajęcia w basenie Com Com Zone
	10:15-11:00	Aqua Aerobik	Zajęcia w basenie Com Com Zone
	11:00-13:00	Grupa „Nie Do Zdarcia” Warsztaty Teatralne	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
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 być EKO?	
	11:00 -12:00	Trening umysłu gr II	
	10:00-10:45	Wycisk dla Seniora	Zajęcia w siłowni Com Com Zone (grupa samodzielna zaawansowana)
	11:00 - 13:00	Nordic Walking	Spacer w terenie połączony z gimnastyką
	9:30-10:15 10:15-11:00	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Ptaszyckiego

Zajęcia dodatkowe w maju 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
19 maja (czwartek)	10:30	Poznajemy Dębniki	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy