

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek SIEMACHA

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 27.05.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 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
	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 10:00-10:45	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 Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu gr II	
	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 27go maja 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	

	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 27go maja zajęcia odwołane!!!

Zajęcia dodatkowe maj 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19 maja (czwartek)	18:00 – 20:00	Najpiękniejsze piosenki Agnieszki Osieckiej śpiewa Agnieszka Grochowicz	Koncert w NCK
23 i 30 maja (poniedziałek)	14:30-16:30	Łączy nas pasja: makramy	Międzypokoleniowe warsztaty integracyjne
24 maja (wtorek)	11:00	Tajemnice Podgórze	Wycieczka Krajoznawcza po Krakowie
29 maja (niedziela)		Finał Święta Rodziny Krakowskiej	Park Jordana

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.