

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

**Nestor Spot**

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto: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 1.06.2022**

#### **Harmonogram zajęć stałych czerwiec 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 Zajęcia z 7go czerwca przeniesione na 10go godz bez zmian

	10:15-11:00 11:00-11:45	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
	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	
	11:30-12:15	Wycisk dla Seniora	Zajęcia w siłowni Com Com Zone (grupa samodzielna zaawansowana)
	9:30-10:15 10:15-11:00	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Ptaszyckiego

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
7 czerwca (wtorek)	10:00-14:00	Plenerowe Spotkania dla Seniorów	Zaczynamy o 10:00 na Zalewie Nowohuckim

12 czerwca (niedziela)	14:30-19:00	Rodzinna Impreza Plenerowa „Otwarcie Parku” Kiermasz	Wydarzenie międzypokoleniowe ul Facimiech 32
24 czerwca (piątek)	11:00	Poznajemy krakowskie Dębniki	Wycieczka krajoznawcza
25 czerwca (sobota)	12:00 – 14:00	GALA SIEMACHOWSKA na Barce	Uroczyste zakończenie roku SIEMACHOWSKIEGO

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**