

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego 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 14.06.2022

#### 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:<br>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<br>gr I            | Zajęcia w placówce lub online<br><b>14go czerwca zajęcia odwołane!!!</b>  |
|              | 10:00-10:45                | Trening dla Seniora<br>gr I               |   |
|              | 11:00-11:45                | Gimnastyka dla Seniora<br>gr II           |   |
|              | 12:00-12:45                | Trening dla Seniora<br>gr II              |   |
|              | 11:00-13:00                | Rękodzieło                                | Zajęcia w placówce lub online<br><b>Zajęcia z 7go czerwca odwołane!!!</b> |
|              | 10:15-11:00<br>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<br><b>15go czerwca zajęcia odwołane!!!</b> |
| .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<br>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<br>(piątek) | 11:00         | Poznajemy krakowskie Dębniki  | Wycieczka krajoznawcza                        |
| 25 czerwca<br>(sobota) | 12:00 – 14:00 | GALA SIEMACHOWSKA<br>na Barce | Uroczyste zakończenie roku<br>SIEMACHOWSKIEGO |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**