

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552425**

e-mail: w.kulczycka@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|--------------|
| poniedziałek | 8:00 - 13:00 |
| wtorek | 9:00 - 13:00 |
| środa | 8:00 - 13:00 |
| czwartek | 8:00 - 13:00 |
| piątek | 8:00 - 13:00 |

OBOWIĄZUJE OD 21.07.2022

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|--------------------------------------|---|
| Poniedziałek | 8:00 – 9:00 | Joga | 25.07 zajęcia odwołane |
| | 9:00 – 10:30 | Nordic Walking - ćwiczenia z kijkami | Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora. |
| | 11:00 - 12:00 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu. |
| | 12:15 - 13:00 | Gimnastyka w wodzie | Com Com Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy. |
| Wtorek | 9:00-11:00 | Nowe technologie | |
| | 11:00 - 12:00 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | |
| | 12:00 - 13:00 | Basen | Możliwość skorzystania z pływalni Com Com Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy. |

| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| Środa | 8:00 - 8:45 | Joga | |
| | 8:15 - 9:00 | Wierzę w siebie, dbam o siebie | |
| | 9:00 - 10:00 | BądźEKO! - Naturalne kosmetyki | |
| | 10:00 - 11:00 | Bądź EKO! - Naturalny tryb życia | |
| | 10:00 - 12:00 | SPOTkajmy się razem - kawiarenka | |
| Czwartek | 8:00 - 8:45 | Taniec latino | 7.07 zajęcia odwołane. 5.07 nie odrabiamy 30.06 z powodu nieobecności instruktora. |
| | 8:45 - 9:30 | Latino solo | |
| | 9:30 - 10:30 | SPOTkajmy się razem - kawiarenka | |
| | 9:45 - 10:45 | Trening umysłu | 7.07 zajęcia odwołane. Odrabiamy je 14.07 o 10:45 do 11:45. |
| | 14:00 - 15:00 | Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe | |
| | 15:00 - 16:00 | Manualne wariacje - międzypokoleniowe | |
| Piątek | 7:50 - 8:50 | Zdrowy kręgosłup gr. I | |
| | 9:00 - 10:00 | Zdrowy kręgosłup gr. II | |
| | 11:00 - 12:00 | SPOTkajmy się razem - kawiarenka | |
| | 12:00 - 12:45 | Muzykoterapia <i>online</i> | Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM). 1.07 zajęcia odwołane |
| | 14:00 - 15:00 | Basen | |

Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2022:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--|---|-----------------------------------|--|
| <i>SIEMACHA solidarna z Ukrainą</i> Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków. Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczegółowe informacje wyślemy mailem. | | | |
| Lipiec (cały miesiąc) | Nasze dziateczki, nasze kwiateczki - integracja w ogrodzie | | Wspólne prace tarasowe. Działanie międzypokoleniowe ze Spot Bonarka. |
| 21.07.2022 (czwartek) | 10:00 | Wyjście do Pawilonu Czapskiego | Wydarzenie przeniesione na sierpień. |