

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552425**

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto: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 25.07.2022

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 9:00	Joga	25.07 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:30	NordicWalking - 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, herbatce, 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 - ka- wiarenka	
Czwartek	8:00 - 8:45	Taniec latino	7.07 zajęcia odwołane. 5.07 nie odrabiamy 30.06 z powodu nie- obecności instruktora.
	8:45 - 9:30	Latino solo	
	9:30 - 10:30	SPOTkajmy się razem - ka- wiarenka	
	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 - między- pokoleniowe	
	15:00 - 16:00	Manualne wariacje - mię- dzypokoleniowe	
Piątek	7:50 - 8:50	Zdrowy kręgosłup gr. I	
	9:00 - 10:00	Zdrowy kręgosłup gr. II	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - ka- wiarenka	
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną prze- słane 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
<p><i>SIEMACHA solidarna z Ukrainą</i>                      Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków. Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczegółowe informacje wyślemy mailem.</p>			
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.
27.07.2022 (środa)	13:50 – 16:20 / 19:50 – 22:20	Kinowy pojedynek gigantów: Elvis vs Ennio – wyjście do kina	Cinema City Bonarka, jeden seans do wyboru. Bilety do odebrania u koordynatorki.