

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	8:00-12:00
wtorek	8:00-12:00
środa	8:00-12:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

OBOWIĄZUJE OD 26.07.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-10:00	Zaplątani – czyli co można zrobić szydełkiem	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32.
	10:00-10:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce

Wtorek	8:00-8:45	Taniec w kręgu gr I	Zajęcia będą odbywały w placówce lub online Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Taniec liniowy	
	10:00-10:45	Taniec w kręgu gr II	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-9:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu gr I	Zajęcia w placówce lub online 27go lipca zajęcia odwołane !!!!
	9:00-10:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu gr II	
	8:30-9:15	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32.
	10:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
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
	10:05-10:50	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
	11:05-11:50	Aqua Aerobik gr II	
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy gr.I grupa podstawowa	Zajęcia w placówce lub online 1go lipca zajęcia gr I odwołane!!! 29go lipca zajęcia I i II gr odwołane!!!
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana	
	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32.
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce

	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce lub online 1go lipca zajęcia odwołane!!! 8go lipca zajęcia zaczną się godzinę wcześniej!!! meet.google.com/gpw-bijp-ddb
--	-------------	-----------------	---

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1-3 lipca (piątek-niedziela)		Czyste Tatry	Międzypokoleniowe wydarzenie – sprzątanie Tatr
5 lipca (wtorek)	10:00-14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów w Parku Jerzmanowskich	Spotkanie krakowskich Seniorów Wydarzenie odwołane!!!
6 lipca (środa)	11:40	Wyjście do kina na film „Elvis”	Wyjście do Cinema Citi w Bonarce
11 lipca (poniedziałek)	10:00-12:00	Szyjemy czapki krakowskie	Międzypokoleniowe zajęcia krawieckie
13 lipca (środa)	17:30	Spacer z historią dworu w Piaskach Wielkich	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
26 lipca (wtorek)	11:20	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie: zwiedzamy Rydlówkę	Międzypokoleniowa wycieczka krajoznawcza, na którą zapraszamy Wychowanków Spot Kozłówek

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.