

**Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa**

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

**kontakt: tel. 882 053 561**

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

**Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on-line**

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	8:00-12:00
środa	8:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-13:00

**OBOWIĄZUJE od 1.08.2022r.**

**Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15-9:15	Trening mięśni dna miednicy	29.08 zajęcia odwołane.
	9:30-10:30	Trening Umysłu	
	10:30 – 12:00	Planszówki – poznajmy się!	
	10:30-11:30	Kawiarenka SPOTkajmy się razem	
Wtorek	8:00 – 8:45	Joga funkcjonalna	
	9:15 – 10:00	Joga rozluźniająca	
	10:00 -12:00	Pogotowie Krawieckie	Dla osób chcących przerobić/ przeszyć/ skrócić/ zwęzić ubrania. Możliwa pomoc krawcowych.
	11:00 – 12:00	Kawiarenka– SPOTkajmy się razem	
	14.30 -15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

	15:15-16:45	Nordic Walking	Park Jordana
Środa	8:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. I	3 i 10.08 zajęcia odwołane.
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	3 i 10.08 zajęcia odwołane.
	8:00-8:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	3.08 zajęcia odwołane.
	9:00-9.45	Gimnastyka na krześle <i>Hybrydowo</i>	
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	12:00-14:00	Język angielski <i>on-line</i>	<a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I <i>hybrydowo</i>	Link i hasło do zajęć on-line zostaną przesłane uczestnikom.
	9:00-9.45	Taniec gr. II <i>hybrydowo</i>	
	10.00-12.00	Kawiarenka szachowa - SPOTkajmy się razem	Poziom początkujący – nauka gry od podstaw.
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy <i>hybrydowo</i>	
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i>	
Piątek	8:00-8:45	Joga na krzesłach	
	9:15-10:00	Trening oddechu	
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 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.			
3.08 (środa)	10:00 – 12:00	Wyjście – Wystawa Sztuki Współczesnej z Kolekcji Książąt Lubomirskich	Pawilon Józefa Czapskiego, ul. Piłsudskiego 12

*Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.*