

## 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](mailto: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 1.08.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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	Od 15go sierpnia zajęcia w basenie odwołane – przerwa techniczna!!
	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 2go sierpnia zajęcia odwołane!!!
	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
	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. Od 15go sierpnia zajęcia w basenie odwołane – przerwa techniczna!!
	8:00-9:00	Zdrowy kręgosłup – co zrobić, żeby jak najdłużej cieszyć się zdrowym kręgosłupem gr I	Zajęcia w auli
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup – co zrobić, żeby jak najdłużej cieszyć się zdrowym kręgosłupem gr II	Zajęcia w auli
	10:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w Brydża (i nie tylko)	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 Od 15go sierpnia zajęcia odwołane – przerwa techniczna na basenie!!
	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
	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.
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce lub online <a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>

**Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

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