

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek

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 11.08.2022

*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. <b>Od 15go sierpnia zajęcia w basenie odwołane – przerwa techniczna!!</b>
	10:00-10:45	Basen	
	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 <b>2go sierpnia zajęcia odwołane!!!</b>
	9:00-9:45	Taniec liniowy	
	10:00-10:45	Taniec w kręgu gr II	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	

Wtorek	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	
	8:00-9:00	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 <b>11go sierpnia zajęcia odwołane!!!</b>
	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr II	
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. <b>Od 15go sierpnia zajęcia w basenie odwołane – przerwa techniczna!!</b>
	10:05-10:50	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech <b>Od 15go sierpnia zajęcia odwołane – przerwa techniczna na basenie!!</b>
	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 <b>5go lipca zajęcia grupy II odwołane!!!!</b>
	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.
	10:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	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
16 sierpnia (wtorek)	11:00	Wyprawa na Kopiec Kościuszki	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
26 sierpnia (piątek)	11:00	"Świat dwóch kultur"- Kazimierz	Wycieczka międzypokoleniowa po Krakowie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*