

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	8:00-12:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE od 11.08.2022

#### Harmonogram zajęć stałych sierpień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec towarzyski	Zajęcia będą pod wiatą w Com Com Zone lub online <b>1go sierpnia zajęcia odwołane!!</b>
	10:00 -10:45	Taniec w linii	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce lub online <b>1go sierpnia zajęcia odwołane!!</b>
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	9:00-10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00 11:00-11:45	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego <b>Od 15go sierpnia przerwa techniczna, w tym czasie nie będzie zajęć w basenie!!</b>
	9:00-9:45	Gimnastyka z elementami pilatesu	Zajęcia w hali sportowej Com Com Zone
	10:00-10:45	Gimnastyka wzmacniająca	

	11:00-11:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	Zajęcia w sali fitness
	11:00-13:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce lub online 16go sierpnia zajęcia odwołane!!
Środa	8:00-8:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:00-9:45	Siłownia	
	10:00-10:45	JOGA relaksacyjna	Zajęcia w placówce lub online
	11:00-11:45	JOGA	Zajęcia w placówce lub online
	11:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:15-9:15	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce lub online
	10:00-11:00	Język angielski	Zajęcia na platformie MEET 18go sierpnia zajęcia odwołane!!!
	9:15-10:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Od 15go sierpnia przerwa techniczna, w tym czasie nie będzie zajęć w basenie!!
	10:00-10:45	Aqua aerobik gr II	
	11:30-12:30	Jak zapanować nad stresem – trening oddechu na bazie jogi yin gr I	Zajęcia w placówce
	12:30-13:30	Jak zapanować nad stresem – trening oddechu na bazie jogi yin gr II	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	Wycisk dla Seniora	Zajęcia w siłowni Com Com Zone (grupa samodzielna zaawansowana)
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Jak sobie radzić ze stresem???	Zajęcia w placówce lub online 12go sierpnia zajęcia odwołane!!!
	10:00 -11:00	Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki	
	11:00 -12:00	Trening umysłu	

	9:30-10:15 10:15-11:00	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Ptaszyckiego Od 15go do 24go sierpnia przerwa techniczna, w tym czasie nie będzie zajęć w basenie!!
--	---------------------------	-------	---

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
23 sierpnia (wtorek)	11:00	Wyprawa na Kopiec Kościuszki	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**