

## 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 1.09.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-11:00	Zapłatanie – czyli co można zrobić szydełkiem	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	13:00-14:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
Wtorek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywały w placówce lub online Zajęcia w placówce 6go i 13go września zajęcia taneczne i multimedialne odwołane!!!
	10:00-10:45	Taniec liniowy	
	11:00-11:45	Taniec dla Seniora	
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
	9:00-9:45	Pilates	Zajęcia w placówce lub online Zajęcia będą 6go i 13go sierpnia!!
	10:00-10:45	Rozciąganie	
Środa	9:00-10:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu gr I	Zajęcia w placówce lub online
	10:00-11:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu gr II	
	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup – co zrobić, żeby jak najdłużej cieszyć się zdrowym kręgosłupem gr I	Zajęcia w auli
	12:00-13:00	Zdrowy kręgosłup – co zrobić, żeby jak najdłużej cieszyć się zdrowym kręgosłupem gr II	Zajęcia w auli
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	
	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 2go i 9go września zajęcia odwołane!!!!
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana	
	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>

Piątek	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone <b>Zaczynamy od 9go września!!!</b>
--------	-------------	-------	---

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14 września (środa)	15:00-16:00	Podaj przyjazną ŁAPEĘ – czyli Siemachowcy dla kotów z KTOZ	Międzypokoleniowa akcja tworzenia maskotek dla kotów z krakowskiego schroniska

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