

## 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 15.09.2022

*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 |
|              | 9:00:10:00  | SPOTkajmy się razem- Kawiarenka  | Zajęcia w placówce                           |
|              | 10:00-11:00 | Zdrowy kręgosłup – co zrobić, żeby jak najdłużej cieszyć się zdrowym kręgosłupem gr I  | Zajęcia w placówce                           |
|              | 11:00-12:00 | Zdrowy kręgosłup – co zrobić, żeby jak najdłużej cieszyć się zdrowym kręgosłupem gr II | Zajęcia w placówce                           |
|              | 13:00-13:45 | Basen  | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |

|          |             |  |   |
|----------|-------------|--|---|
| Wtorek   | 8:00-8:45   | Basen  | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone  |
|          | 9:00-9:45   | Taniec w kręgu   | Zajęcia będą odbywały w placówce lub online<br>Zajęcia w placówce<br>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<br>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<br>14go września zajęcia odwołane!!!   |
|          | 12:00-13:00 | Zdrowy kręgosłup – co zrobić, żeby jak najdłużej cieszyć się zdrowym kręgosłupem gr II |   |
| 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<br>15go września zajęcia odwołane!!!!  |
|          | 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<br>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-bjip-ddb">meet.google.com/gpw-bjip-ddb</a><br>9go września zajęcia będą tylko online w godzinach 19:00-21:00 |
|  | 12:00-12:45 | Basen           | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone<br>Zaczynamy od 9go września!!!<br>16go września zajęcia odwołane!!!   |

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022

*miesiąc*

| data                                   | godzina | rodzaj zajęć  | uwagi  |
|--|---------|---|--|
| 15-30 września                         |         | Podaj przyjazną ŁAPEĘ – czyli Siemachowcy dla kotów z KTOZ              | Międzypokoleniowa akcja tworzenia maskotek dla kotów z krakowskiego schroniska |
| 19 września (poniedziałek)             | 11:00   | Tajemnice krakowskiego Kazimierza – poznajemy najpiękniejsze synagogi   | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie   |
| 19, 20 września (poniedziałek, wtorek) | 9:00    | VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa | szczegółowe informacje oraz zapisy u koordynatorów                             |
| 21, 22 września (środa, czwartek)      | 9:00    | IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie                                 | szczegółowe informacje u koordynatorów   |

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