

## 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 26.09.2022

*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

Wtorek	10:00-10:45	Taniec liniowy	w placówce lub online Zajęcia w placówce 6go i 13go września zajęcia taneczne i multimedialne odwołane!!!
	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 września!!
	10:00-10:45	Rozciąganie	
Środa	9:00-10:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu gr I	Zajęcia w placówce lub online <b>28 września zajęcia odwołane!!!</b>
	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 14go i 21go 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 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 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> 9go września zajęcia będą tylko online w godzinach 19:00-21:00

	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Zaczynamy od 9go września!!! 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.***