

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: w.kulczycka@siemacha.org.pl

Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on-line

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	8:00-12:00
środa	8:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 1.10.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2022 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 - 9:15	Trening mięśni dna miednicy	Zmiana terminu zajęć!!! Od 12.10 zajęcia przeniesione na środę o godzinie 8:00. 26.10 zajęcia odwołane
	9:30 - 10:30	Trening Umysłu	3.10, 10.10 zajęcia odwołane
	10:30 - 12:30	Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Planszówki	
	11:00 – 12:30	Nordic Walking	Park Jordana, zbiórka przy pomniku Niedźwiedzia Wojtka
Wtorek	8:00 – 8:45	Joga funkcjonalna	
	9:15 – 10:00	Joga rozluźniająca	
	10:00-12:00	Pogotowie Krawieckie	
	11:00 – 12:00	Kawiarenka– SPOTkajmy się razem	
	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
Środa	8:00 – 9:00	Trening mięśni dna miednicy	Pierwsze zajęcia po zmianie terminu na środę w dniu 12.10.

	8:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I <i>Hybrydowo</i>	
	11:00 – 11:45	Gimnastyka na krześle gr II <i>Hybrydowo</i>	
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	12:00-14:00	Język angielski <i>On-line</i>	meet.google.com/jhi-xuav-rea
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I <i>hybrydowo</i>	Link i hasło do zajęć on-line zostaną przesłane uczestnikom.
	9:00-9.45	Taniec gr. II <i>hybrydowo</i>	
	10.00-12.00	Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Szachy	Poziom początkujący – nauka gry od podstaw.
	10:00 – 11:00	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy <i>hybrydowo</i>	
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i>	
Piątek	9:00 - 9:45	Joga na krzesłach	
	10:15-11:15	Trening oddechu	
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
21.10 (piątek)	12:00 – 14:00	Tamara Łempicka – malarka, kobieta	Wyjście do Muzeum Narodowego, zbiórka o 11:40 w gmachu głównym MN

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.