

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 12.10.2022r.

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 | KawiarenkaSPOTkajmy się razem - Planszówki | |
| | 11:00 – 12:30 | NordicWalking | Park Jordana, zbiórka przy pomniku Niedźwiedzia Wojtka |
| Wtorek | 9:00 – 9:45 | Joga funkcjonalna | |
| | 10:15 – 11:00 | Joga rozluźniająca | |
| | 9:30 – 10:30 | Kawiarenka– SPOTkajmy się razem | |
| | 10:00-12:00 | Pogotowie Krawieckie | |
| | 14.30-15.30 | Basen | Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29 |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| Środa | 8:00 – 9:00 | Trening mięśni dna miednicy | 12go października zajęcia odwołane!! |
| | 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> | W październiku wyłącznie on-line. 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 | Joganakrzesłach | |
| | 10:15-11:15 | Treningoddechu | |
| | 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 Zapisy po 17.10! |
| 27.10 (czwartek) | 17:00 – 18:30 | Urodziny SIEMACHY!! | Międzypokoleniowe wydarzenie z młodzieżą ze SPOT Długa. |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.