

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

| | |
|--------------|------------|
| Poniedziałek | 9:00-13:00 |
| Wtorek | 8:00-12:00 |
| Środa | 8:00-12:00 |
| Czwartek | 9:00-13:00 |
| Piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE od 20.10.2022

Harmonogram zajęć stałych październik 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|---|--|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Taniec towarzyski | Zajęcia w placówce lub online |
| | 10:00 -10:45 | Taniec w linii | |
| | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce lub online |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Wtorek | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 8:30-9:15 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 9:00-9:45 | Gimnastyka z elementami pilatesu | Zajęcia w hali sportowej Com Com Zone |
| | 10:00-10:45 | Mobility | |
| | 11:00-11:45 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-13:00 | Rękodzieło | Zajęcia w placówce lub online |

| | | | |
|----------|--------------|--|---|
| Środa | 8:00-8:45 | Siłownia | Zajęcia w siłowni Com Com Zone |
| | 9:00-9:45 | Siłownia | |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 18:00-18:45 | Gimnastyka relaksacyjna | Zajęcia online na platformie MEET |
| Czwartek | 8:15-9:15 | Trening dna miednicy | Zajęcia w placówce lub online 13gp i 20 gopaździernika zajęcia odwołane!! |
| | 8:00-9:00 | Joga wzroku | Zajęcia online na platformie MEET |
| | 10:00-11:00 | Język angielski | Zajęcia online na platformie MEET 20go października zajęcia odwołane!! |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:30 -13:00 | Warsztaty teatralne | Zajęcia w placówce lub w terenie |
| | 12:00-13:00 | Wycisk dla Seniora | Zajęcia w siłowni Com Com Zone (grupa samodzielna zaawansowana) |
| Piątek | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:15-10:00 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 9:00 – 10:00 | Jak sobie radzić ze stresem??? | Zajęcia w placówce lub online |
| | 10:00 -11:00 | Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki | |
| | 11:00 -12:00 | Trening umysłu | |
| | 11:00-11:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona | Zajęcia w placówce lub online |
| | 12:00-12:45 | Układy gimnastyczne dla Seniora | |

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------------|---------|-------------------------------------|--|
| 19 października (Środa) | 16:15 | „ANIA” film o Annie Przybylskiej | Wyjście do kina, bilety do odebrania u koordynatorki |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy