

## 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](mailto: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 27.10.2022

#### 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 13go i 20 października zajęcia odwołane!!
	8:00-9:00	Joga wzroku	Zajęcia online na platformie MEET 27go października zajęcia odwołane!!!
	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**