

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552425**

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@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	9:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 1.11.2022

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 10:30	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	14:00 - 15:00	Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	
	15:00 - 16:00	Manualne wariacje - międzypokoleniowe	
Wtorek	8:00 – 8:45	Taniec Latino	
	9:00-11:00	Nowe technologie	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	
	12:00 - 13:00	Basen	Com Com Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy.

Środa	8:00 - 8:45	Joga	9.11 i 16.11 zajęcia odwołane
	8:00 - 9:00	Bądź EKO! Naturalna kuchnia	
	9:00 - 10:00	BądźEKO! Naturalne kosmetyki	
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	
	10:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
Czwartek	9:00– 10:00	Trening umysłu	
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka/planszówki	
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	18.11 zajęcia odwołane
	9:00 – 9:45	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM). Zajęcia z 14go są przeniesione na 17go października.
	14:00 - 15:00	Basen	

Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**Zajęcia dodatkowe – listopad 2022:**

Data	Godzina	Rodzajzajęć	Uwagi
Cały miesiąc		Zielona Bonarka – integracja w ogrodzie	Wspólne prace tarasowe. Działanie międzypokoleniowe ze Spot Bonarka.