

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego 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 1.12.2022**

### **Harmonogram zajęć stałych grudzień 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
	11:00-13:00	Angielski od podstaw	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

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
Czwartek	8:45-9:45	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce lub online <b>1go grudnia zajęcia odwołane!!</b>
	8:00-9:00	Joga wzroku	Zajęcia online na platformie MEET
	10:00-11:00	Język angielski	Zajęcia online na platformie MEET
	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
	12:00-12:45	Układy gimnastyczne dla Seniora	

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
14 grudnia (środa)	12:00	Koncert dla Seniora w ICE	Prezydent Miasta Krakowa zaprasza Seniorów na Koncert

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**