

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 2.12.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--|---------------|--|--|
| Poniedziałek (26.12 zajęcia nie odbywają się) | 8:00 - 9:00 | Trening mięśni dna miednicy | |
| | 10:00 - 11:00 | Trening Umysłu | |
| | 11:15 – 12:15 | Zespół Wokalny | Przesłuchania 5 i 12 grudnia. Zapraszamy! |
| | 11:00 - 12:00 | Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Planszówki | |
| Wtorek | 9:00 – 9:45 | Joga funkcjonalna | 6.12 zajęcia odwołane |
| | 10:15 – 11:00 | Joga rozluźniająca | 6.12 zajęcia odwołane |
| | 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 | 8:00-10:00 | Zajęcia plastyczne gr. I | |
| | 9:00-10:00 | Zajęcia plastyczne gr. II | |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| | 9:00-9:45 | Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i> | 28.12 zajęcia odwołane |
| | 10:00-10.45 | Gimnastyka na krześle gr I <i>Hybrydowo</i> | 28.12 zajęcia odwołane |
| | 11:00 – 11:45 | Gimnastyka na krześle gr II <i>Hybrydowo</i> | 28.12 zajęcia odwołane |
| | 10:00-12:00 | Kawiarenka- SPOTkajmy się razem | |
| | 12:00-14:00 | Język angielski | 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> | 1.12 zajęcia odbywają się. |
| | 10.00-12.00 | Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Szachy | Poziom początkujący – nauka gry od podstaw. 22 i 29 grudnia kawiarenka odwołana! |
| | 10:00 – 11:00 | Muzykoterapia | |
| | 10:00-11:00 | Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy <i>hybrydowo</i> | 1.12 zajęcia odbywają się. |
| | 11:00-12:00 | Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i> | 1.12 zajęcia odbywają się. |
| Piątek | 9:00 - 9:45 | Joga na krzesłach | |
| | 10:15-11:15 | Trening oddechu | |
| | 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 grudniu 2022:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------------|---------|---|---|
| 14.12 (środa) | 12:00 | Koncert dla Seniorów połączony z wystawą prac malarskich „Sercem i Pędzlem” | ICE Kraków, zaproszenia do odbioru u koordynatorki od 5.12 w CAS. |

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| 16.12 (czwartek) | 11:15 – 12:15 | Wykład: 1. Dzikie zwierzęta w mieście 2. Zdrowe odżywianie 3. Pole elektromagnetyczne | Wykład organizowany we współpracy z UM Kraków. |
| 22.12 (czwartek) | 11:45 | Ania z Zielonego Wzgórza - spektakl | Międzypokoleniowe wyjście do Teatru Groteska |
| 22.12 (czwartek) | Zostanie podana bliżej wydarzenia | Wieczór Kolęd | Międzypokoleniowe kolędowanie. |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.