

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|------------|
| poniedziałek | 9:00-13:00 |
| wtorek | 9:00-13:00 |
| środa | 9:00-13:00 |
| czwartek | 8:00-12:00 |
| piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE OD 14.12.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|---|--|
| Poniedziałek | 8:00-8:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 9:00-11:00 | SPOTkajmy się razem Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-13:00 | „Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania | Zajęcia w placówce |
| | 13:00-13:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| Wtorek | 8:00-8:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 9:00-9:45 | Taniec w kręgu | Zajęcia będą odbywały w placówce lub online |
| | 10:00-10:45 | Taniec liniowy | |

| | | | |
|----------|-------------|--|--|
| | 11:00-11:45 | Taniec dla Seniora | |
| | 12:00-13:00 | Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop) | |
| Środa | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się razem Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-11:00 | Zapłątani czyli co można zrobić szydełkiem i nie tylko | Zajęcia w placówce lub online 7go grudnia zajęcia odwołane!!! 14go grudnia odwołane zajęcia kulinarne!! |
| | 11:00-12:00 | Nowoczesna Babcia w kuchni, czyli jak gotować pysznie i zdrowo z nutą tradycji | |
| Czwartek | 9:00-13:00 | SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w Brydża (i nie tylko) | Zajęcia w placówce |
| | 8:00-8:45 | Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr I | Zajęcia w placówce lub online |
| | 9:00-9:45 | Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr II | |
| | 10:05-10:50 | Aqua Aerobik gr I | Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech |
| | 11:05-11:50 | Aqua Aerobik gr II | |
| | 11:15-12:15 | Trening umysłu gr I | Zajęcia w placówce |
| | 12:15-13:15 | Trening umysłu gr II | Zajęcia w placówce |
| Piątek | 8:00-9:00 | Trening mięśni dna miednicy gr.I grupa podstawowa | Zajęcia w placówce lub online 2go grudnia zajęcia odwołane!!! |
| | 9:00-10:00 | Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana | |
| | 10:00-12:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce lub online meet.google.com/gpw-bijp-ddb |
| | 12:00-12:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------------------|----------------|--|---|
| 2 grudnia (piątek) | 9:30 | Jak oszczędzać energię?? | Spotkanie zostanie poprowadzone przez doradców ds. klimatu i środowiska |
| 8 grudnia (czwartek) | 13:30 | Muzeum Oskara Schindlera | Wyjście do Muzeum |
| 12 grudnia (poniedziałek) | 14:00-16:00 | Piernikowe szaleństwo, dekorowanie pierników, budowanie piernikowej wioski | Wydarzenie międzypokoleniowe!!! |
| 14 grudnia (środa) | 12:00 | Koncert dla Seniora w ICE | Prezydent Miasta Krakowa zaprasza Seniorów na Koncert |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.