

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 19.12.2022

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
	8:00-8:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr I	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr II	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

	10:00-10:45	Taniec liniowy	w placówce lub online
	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.