

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor 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 16.01.2023

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 - 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	Obowiązkowe zapisy na zajęcia w styczniu i w lutym w poniedziałek 16.01.
	10:15 - 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	Obowiązkowe zapisy na zajęcia w styczniu i w lutym w poniedziałek 16.01.
	10:00 – 12:00	Pogotowie Krawieckie	
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	14.30-15.30	Basen	
Środa	8:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. I	Pierwsze zajęcia odbędą się 25.01.2023.
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	Pierwsze zajęcia odbędą się 25.01.2023.
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	Pierwsze zajęcia odbędą się 25.01.2023.
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle	Pierwsze zajęcia odbędą się 25.01.2023.

	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	11:00-13:00	Język angielski	
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I	
	9:00-9.45	Taniec gr. II	
	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka Szachowa	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne	
Piątek	9:00 - 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:30-11:30	Trening oddechu	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się – Język angielski	Kawiarenka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
23.01 (poniedziałek)	10:00	Spotkanie organizacyjne z dogoterapeutką dot. badań do rozprawy doktorskiej	Zapraszamy osoby zainteresowane wzięciem udziału w 6-tygodniowym cyklu zajęć dogo- i arteterapii.
???	???	Nieźle ciacho! – pieczenie ciasteczek dla WOŚP	Wydarzenie międzypokoleniowe z młodzieżą ze Spot Długa

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.