

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

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

OBOWIĄZUJE OD 16.01.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00 - 9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr I	Zajęcia w placówce Zajęcia te będą się odbywać od 23go stycznia
	9:00 - 9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr II	
	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

	10:00-10:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Latino dance dla Seniora	
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup – jak dbać o kręgosłup	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup – wszystko o fizjoterapii	
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Sprawny Senior – gimnastyka wzmacniająca	Zajęcia w placówce
	10:30-11:15	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
	11:30-12:15	Aqua Aerobik gr II	
Piątek	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce lub online
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.