

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**

e-mail: w.kulczycka@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 16.1.2023

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
	9:00 – 13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
Wtorek	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne	Obowiązkowe zapisy w dniach 16.01-17.01 sms-owo u koordynatorki.
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	Obowiązkowe zapisy w dniach 16.01-17.01 sms-owo u koordynatorki.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	12:00 - 13:00	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29 Obowiązkowe zapisy na kolejny miesiąc w ostatnim tygodniu miesiąca poprzedniego.
Środa	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	

	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	Obowiązkowe zapisy w dniach 16.01-17.01 sms-owo u koordynatorki.
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	Obowiązkowe zapisy w dniach 16.01-17.01 sms-owo u koordynatorki.
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	12:00 – 12:45	Aqua Aerobik	COM COM ZONE Kozłówek, ul. Facimiech 32 Obowiązkowe zapisy w dniach 16.01-17.01 sms-owo u koordynatorki.
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka - fitness	
	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	14:00 - 15:00	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29 Obowiązkowe zapisy na kolejny miesiąc w ostatnim tygodniu miesiąca poprzedniego.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
18.01	10:00 – 11:00	Spotkanie organizacyjne z dogoterapeutką	Zapraszamy osoby zainteresowane wzięciem udziału w 6-tygodniowym cyklu zajęć dogo- i arteterapii.
25.01	14:00 – 16:00	Nieźle ciacho! – dekorujemy ciasteczka dla WOSP	Wydarzenie międzypokoleniowe ze SPOT Bonarka