

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@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 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 24.1.2023

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 12:00	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
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	
	12:30 – 13:15	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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**Zajęcia dodatkowe – styczeń 2023:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
18.01	10:00	Spotkanie organizacyjne z dogoterapeutką	
24.01	8:30	II Spotkanie organizacyjne z dogoterapeutką	
25.01	14:00 – 15:00	Nieźle ciacho! – dekorujemy i pakujemy ciasteczka dla WOŚP	Wydarzenie międzypokoleniowe ze SPOT Bonarka
26.01	16:30 – 18:00	Nieźle ciacho! – dekorujemy i pakujemy ciasteczka dla WOŚP	Wydarzenie międzypokoleniowe ze SPOT Bonarka
27.01	11:00 – 12:00	III Spotkanie organizacyjne z dogoterapeutką	Zapraszamy osoby zainteresowane wzięciem udziału w 6-tygodniowym cyklu zajęć dogo- i arteterapii.