

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

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

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE od 8.02.2023

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	Pierwsze zajęcia 20.02! <i>Aula</i>
	9:30 – 10:30	Dogoterapia	6 -tygodniowy cykl zajęć. Pierwsze zajęcia 13.02!
	10:30 – 11:30	Trening umysłu	Pierwsze zajęcia 13.02!
	11:30 – 12:30	Arteterapia	6-tygodniowy cykl zajęć. Pierwsze zajęcia 13.02!
	11:30 - 13:00	Gry planszowe	Pierwsze zajęcia 13.02!
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	Uwaga! 7.02 zajęcia odwołane!
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	Uwaga! 7.02 zajęcia odwołane!

Wtorek	8:45 – 9:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	<i>Jadalnia</i>
	10:00 – 12:00	Krawiectwo	<i>Sala plastyczna</i>
	14.00- 14:45	Basen	Ul. Kurczaba 29,
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	15.02 i 22.02 zajęcia odwołane <i>Sala plastyczna</i>
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	15.02 i 22.02 zajęcia odwołane <i>Sala plastyczna</i>
	8:00-8:45	Gimnastyka fitness	Uwaga! 1.02 i 8.02 zmiana godziny! <i>Aula</i>
	9:00-9.45	Gimnastyka na krześle	Uwaga! 1.02 i 8.02 zmiana godziny! <i>Aula</i>
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	<i>Jadalnia</i>
	11:00-13:00	Język angielski	<i>Horyzonty</i> <i>8go lutego zajęcia odwołane!!</i>
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I	Link do transmisji on-line w wiadomości mail. <i>Aula</i>
	9:00-9.45	Taniec gr. II	
	10:00 - 11:00	Muzykoterapia	<i>Sala Horyzonty</i>
	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka Szachowa	<i>Sala Eureka</i>
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne	<i>Sala komputerowa</i>
Piątek	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	Uwaga! 3.02 i 10.02 zajęcia odwołane!
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	Uwaga! 3.02 i 10.02 zajęcia odwołane!
	11:00 - 13:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka - Język angielski	
	13:00 – 13:45	Basen	Ul. Kurczaba 29,

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w lutym 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
1.02 (środa)	10:00 – 11:00	Spotkanie organizacyjne z dogoterapeutką przed zajęciami	Zapraszamy osoby zainteresowane wzięciem udziału w 6-tygodniowym cyklu zajęć dogo- i arteterapii.
2.02 (czwartek)	10:00 – 12:00	II Spotkanie organizacyjne z dogoterapeutką przed zajęciami	j.w.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.