

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	8:00-18:00
środa	8:00-12:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE OD od 13.02.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – luty 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
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce Aula
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
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 <b>1go i 8go lutego zajęcia odwołane!!!</b>
	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	8:00-9:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce <b>3go i 10go lutego zajęcia odwołane!!!</b>
	9:00-10:00	Jak sobie radzić ze stresem???	Zajęcia w placówce <b>W lutym zajęcia będą 3 i 17go lutego!!! 3go lutego zajęcia odwołane!!!</b>
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce <b>10go lutego zajęcia odwołane!!!</b>

	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
--	-------------	-------	--

### **Zajęcia dodatkowe w lutym 2023** *miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
2 lutego (czwartek)		Przekazanie czapek wydzierganych przez Seniorki CAS Facimiech fundacji Kolping – czapki dla Ukrainy	
Od 6go lutego		Akcja „MIŚ dla Ukrainy”	Dzierganie, szycie, zbiórka misiów dla dzieci z terenów Ukrainy
13 lutego 2023(wtorek)	11:30	Wystawa twórczości Tamary Łempickiej w Muzeum Narodowym	Zbiórka 11:15 w kawiarence Muzeum
23 lutego (czwartek)	12:00	Zwiedzamy Klasztor Dominikanów	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.***