

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	8:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

O BOWIAZUJE OD 1.03.2023

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 9:45	Nordic Walking – ćwiczenia z kijkami	Zbiórka w CAS, zajęcia w plenerze.
	9:45 – 10:30	Nordic Walking – aktywny spacer	Zajęcia w plenerze.
	11:00 – 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	
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się– kawiarenka	
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Środa	8:00 - 8:45	Joga	
	8:45 – 9:45	SPOTkajmy się–kawiarenka	

Środa	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	Trening Umysłu	
	14:30 – 16:00	Rajszyście – zajęcia krawieckie	Międzypokoleniowe Seniorzy - Dzieciom
	15:00 – 16:00	Plastyczne sztuczki	Międzypokoleniowe Dzieci - Seniorom
Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	COM COM ZONE Kozłówek, ul. Facimiech 32
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	
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – marzec 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
17.03 (piątek)	15:30 – 17:00	Muzeum Schindlera	Zwiedzanie z przewodnikiem. Zapisy w dniach 9-10 marca.
22.03 (środa)	11:00 – 12:00	Spotkanie organizacyjne	Omówimy plany na kwiecień.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.

