

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: a.zachwieja@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	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

OBOWIĄZUJE od 03.03.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 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
	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
	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
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne – rękodzieło artystyczne	Zajęcia w placówce 8go marca zajęcia odwołane!!!
	10:00-11:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup – jak dbać o kręgosłup	Zajęcia w placówce
	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
	10:00-12:00	Amigurumi	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 dna miednicy	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce

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

Zajęcia dodatkowe w marcu 2023

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4 h w tygodniu	Basen dla Wolontariusza	VIP wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy	
Od 1go do 14go marca		Akcja „MIŚ dla Ukrainy”	Dzierganie, szycie, zbiórka misiów dla dzieci z terenów Ukrainy
2,9,16,23,30 marca (czwartek)	16:30-17:30	Warsztaty krawieckie	Międzypokoleniowe warsztaty, w czasie których Seniorki uczą szyc Wychowanków Spot Facimiech
15 go marca (środa)		Zbiórka dla Ukrainy: latarki, baterie, świece itp	
16go marca (czwartek)	18:00	Koncert zespołu Wawele w Kinie Kijów	Wyjście na koncert w ramach wycieczki po Krakowie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.