

**Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa**

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561, e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto: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 23.03.2023**

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	10:30 – 11:30	Trening umysłu	
	11:30 - 13:00	Gry planszowe	
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	
	8:45 – 9:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Krawiectwo	
	14.00- 14:45	Basen	Ul. Kurczaba 29,
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	

	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00-10.45	Gimnastyka na krzesle	
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	11:00-13:00	Język angielski	
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I	Link do transmisji on-line w wiadomości mail.
	9:00-9.45	Taniec gr. II	
	10:00 - 11:00	Muzykoterapia	
	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka Szachowa	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne	
Piątek	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	
	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 marcu 2023:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
5.03 (niedziela)	18:30 – 21:30	Cyrulik Sewilski	Wyjście do Opery Krakowskiej Obowiązkowe zapisy, ilość miejsc ograniczona.
6.03 (poniedziałek)	9:30 – 11:00	Seniorzy – Seniorom Spotkanie z Tajlandią	Spotkanie, na którym Seniorki z CAS Długa opowiedzą o swojej podróży do Tajlandii. Aula w CAS Długa
22.03 (środa)	10:00 – 12:00	Zachłyśnijmy się zdrowiem gr I – Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce	Zwiedzanie ekspozycji i zajęcia ruchowe na III poziomie kopalni soli. Zbiórka o 9:30 przy kasie

			Muzeum w Wieliczce. Zalecany wygodny strój.
23.03 (środa)	10:00 – 12:00	<i>Zachłyśnijmy się zdrowiem gr II</i> – Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce	Zwiedzanie ekspozycji i zajęcia ruchowe na III poziomie kopalni soli. Zbiórka o 9:30 przy kasie Muzeum w Wieliczce. Zalecany wygodny strój.

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**