

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

| | |
|--------------|------------|
| Poniedziałek | 9:00-13:00 |
| Wtorek | 9:00-13:00 |
| Środa | 9:00-13:00 |
| Czwartek | 9:00-13:00 |
| Piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE od 23.03.2023r

Harmonogram zajęć stałych marzec 2023

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|---|--|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Taniec w linii/ w kręgu | Zajęcia w placówce |
| | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora | |
| | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Wtorek | 8:45-9:30 | Siłownia gr I | Zajęcia w siłowni Com Com Zone |
| | 9:45-10:30 | Siłownia gr II | |
| | 10:00-11:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-11:45 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego Od 14go marca zajęcia odwołane!!! |
| | 11:00-13:00 | Amigurumi | Zajęcia w placówce 21go marca zajęcia odwołane!! |

| | | | |
|----------|--------------|--|--|
| Środa | 9:00-9:45 | Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne z elementami pilatesu | Zajęcia w Sali fitness Com Com Ptaszyckiego |
| | 10:00-10:45 | Mobility | |
| | 9:00-9:45 | Bachata fitness gr I | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-10:45 | Bachata fitness gr II | |
| | 11:00-11:45 | Aqua aerobik | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego Od 15go marca zajęcia odwołane!!! |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Czwartek | 9:30-10:15 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego Od 9go marca zajęcia odwołane!!! |
| | 8:00-9:00 | Zdrowy kręgosłup | Zajęcia w placówce Zajęcia zaczynamy od 23go marca!!! |
| | 9:00-9:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona | |
| | 9:00-10:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-12:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce 23 go marca zajęcia odwołane!!! |
| | 10:00-10:45 | Bachata fitness extra!!! | Zajęcia w placówce |
| | 11:30-13:00 | Warsztaty Teatralne | Zajęcia w placówce 2go marca zajęcia odwołane!! |
| | 12:30-13:15 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego Od 9go marca zajęcia odwołane!!! |
| | 12:30-13:15 | Wycisk dla Seniora | Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie |
| Piątek | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 8:00-9:00 | Zdrowy kręgosłup | Zajęcia w placówce 17go marca zajęcia ostatni raz będą w piątek, od 23go przenosimy je na czwartek!! |
| | 9:00-9:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona | |
| | 10:00-10:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Ptaszyckiego Od 10 marca zajęcia odwołane!!! |
| | 9:00 – 10:00 | Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki | Zajęcia w placówce |
| | 10:00 -11:00 | Jak sobie radzić ze stresem??? | |
| | 11:00 -12:00 | Trening umysłu | |

Zajęcia dodatkowe w marcu 2023:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------------|-------------|--|--|
| 4 h w miesiącu | | Basen dla Wolontariusza | VIP wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy Od 9go marca zajęcia odwołane!!! |
| 1,2,15,22,29 marca (środa) | 9:00-11:00 | Senior piękny i młody czyli relaks w saunie | Możliwość skorzystania z sauny COM COM ZONE Ptaszyckiego |
| 1,2,15,22,29 marca (środa) | 15:00-17:00 | Kulinarna środa na Deszczowej | Międzypokoleniowe zajęcia kulinarne z Wychowankami SIEMACHA Spot 24/7 W placówce przy ul. Deszczowej 5 w Krakowie 15go zajęcia odwołane!!! 22go zajęcia jednak będą!! |
| Od 15go do 14go marca | | Akcja „MIŚ dla Ukrainy” | Dzierganie, szycie, zbiórka misiów dla dzieci z terenów Ukrainy |
| 16 marca (czwartek) | 18:00 | Koncert zespołu Wawele w Kinie Kijów | Wyjście na koncert w ramach wycieczki po Krakowie |
| 13go marca (poniedziałek) | | Zbiórka dla Ukrainy: latarki, baterie, świece itp | |
| 19 marca (niedziela) | 11:00 | Wielkanocna Msza Świąta I Spacer po Krakowie | Wydarzenie międzypokoleniowe, zaczynamy od Mszy Świętej na Długiej 42 |
| 23 marca (czwartek) | 10:00-14:00 | Warsztaty muzyczne | Warsztaty w studio nagrań ul.Kochanowskiego 10 |
| 23 marca (czwartek) | 16:30-17:30 | Konkurs na najlepszy wypiek i warsztaty dekorowania babeczek | Wydarzenie międzypokoleniowe w CAS Ptaszyckiego |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy