

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

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

**O BOWIĄZUJE od 12.04.2023r**

### Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	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
	11:00-13:00	Amigurumi	Zajęcia w placówce Zajęcia z 11go kwietnia przeniesione na 13go godz 10:00-12:00!!! 13go kwietnia zajęcia odwołane!!!

Środa	9:00-9:45	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne z elementami pilatesu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-10:45	Mobility	
	9:00-9:45	Bachata fitness gr I	Zajęcia w placówce <b>5go kwietnia zajęcia odwołane!!</b>
	10:00-10:45	Bachata fitness gr II	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-9:00	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	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
	10:00-10:45	Bachata fitness extra!!!	Zajęcia w placówce <b>6go kwietnia zajęcia odwołane!!!</b>
	11:30-13:00	Warsztaty Teatralne	Zajęcia w placówce
	12:30-13:15	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
	Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka
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 kwietniu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
5,12,19,26 kwietnia (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 <b>5go i 12go kwietnia zajęcia odwołane!!</b>
5,12,19,26 kwietnia (środa)	9:30-10:30	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Możliwość skorzystania z sauny COM COM ZONE Ptaszyckiego
5 kwietnia (środa)	17:00-19:00	Spotkanie Wielkanocne	Międzypokoleniowe spotkanie świąteczne z Wychowankami Spot Ptaszyckiego i Spot 24/7 Deszczowa
12 kwietnia (środa)	11:00-13:00	Wszystko o ciśnieniu, czyli jak żyć zdrowo	Zajęcia edukacyjne W placówce na Ptaszyckiego Zapisy u koordynatorki
18 kwietnia (wtorek)	13:15	Tajemnice Kleparza - kościół św. Floriana, plac Matejki, Rynek Kleparski, dawny ratusz, ulica Basztowa.	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**