

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 26.04.2023r

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 | |
| | 9:00-9:45 | Pilates | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 10:00-10:45 | Gimnastyka na piłkach | |
| | 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 i 18go 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 5go kwietnia zajęcia odwołane!! 26go kwietnia zajęcia grupy I odwołane!!! |
| | 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 | |
| | 9:00-9:45 | Rozciąganie i relaks – gimnastyka dla Seniora | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 9:00-10:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-12:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce |
| | 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 | Zajęcia w placówce |
| | 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 |
|------------------------------|-------------|-------------------------------------|---|
| 20,27 kwietnia (czwartek) | 15:00-17:00 | Kulinarny czwartek na Deszczowej | Międzypokoleniowe zajęcia kulinarne z Wychowankami SIEMACHA Spot 24/7 W placówce przy ul. Deszczowej 5 w Krakowie |

| | | | |
|--------------------------------|-------------|--|--|
| 5,12,19,26 kwietnia (środa) | 11:00-12:00 | 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 święteczne 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