

## 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 |

**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:<br>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<br>Zajęcia z 11go kwietnia<br>przeniesione na 13go godz<br>10:00-12:00!!!<br>13go i 18go kwietnia zajęcia<br>odwołane!!! |
| Środa    | 9:00-9:45    | Sprawny Senior – zajęcia<br>gimnastyczne z elementami<br>pilatesu | Zajęcia w Sali fitness Com<br>Com Zone  |
|          | 10:00-10:45  | Mobility  |   |
|          | 9:00-9:45    | Bachata fitness gr I  | Zajęcia w placówce<br>5go kwietnia zajęcia<br>odwołane!!!   |
|          | 10:00-10:45  | Bachata fitness gr II   | 26go kwietnia zajęcia grupy<br>I i II odwołane!!!   |
|          | 11:00-13:00  | SPOTkajmy się – kawiarenka  | Zajęcia w placówce  |
| Czwartek | 8:00-9:00    | Zdrowy kręgosłup  | Zajęcia w Sali fitness Com<br>Com Zone  |
|          | 9:00-9:45    | Gimnastyka na krzesłach dla<br>osób z chorobą Parkinsona          |   |
|          | 10:00-10:45  | Rozciąganie i relaks – gimnastyka<br>dla Seniora                  | Zajęcia w Sali fitness Com Com<br>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<br>ćwiczących samodzielnie  |
| Piątek   | 8:00-9:00    | SPOTkajmy się – kawiarenka  | Zajęcia w placówce  |
|          | 9:00 – 10:00 | Jak być EKO? – czyli zdrowie w<br>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<br>(czwartek) | 15:00-17:00 | Kulinarny czwartek na<br>Deszczowej | Międzypokoleniowe zajęcia<br>kulinarne z Wychowankami<br>SIEMACHA Spot 24/7<br>W placówce przy<br>ul. Deszczowej 5 w Krakowie |

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**