

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

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

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	9:00-13:00
środa	8:00-12:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE od 27.04.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00 - 9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr I	Zajęcia w placówce
	9:00 - 9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr II	
	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	10:00-11:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup – jak dbać o kręgosłup	Zajęcia w placówce 12go kwietnia zajęcia odwołane!!!
	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup – wszystko o fizjoterapii	
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Sprawny Senior – gimnastyka wzmacniająca	Zajęcia w placówce
	10:30-11:15	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
	11:30-12:15	Aqua Aerobik gr II	
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 14go i 21go kwietnia zajęcia odwołane!!!
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Amigurumi	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

## Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4 h w miesiącu	Basen dla Wolontariusza	VIP wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy	
6,13,20,27 kwietnia (czwartek)	16:30-17:30	Warsztaty krawieckie	Międzypokoleniowe warsztaty, w czasie których Seniorki uczą szyć Wychowanków Spot Facimiech <b>6go i 20 kwietnia kwietnia zajęcia odwołane!!!</b>
5go kwietnia (środa)	17:00 – 18:00	Spotkanie Wielkanocne	Międzypokoleniowe spotkanie świąteczne z Wychowankami Spot Facimiech
6go kwietnia (czwartek)	18:00	Msza Święta	Wielkanocna Msza Święta na Długiej 42
19 kwietnia (środa)	11:00	Tajemnice Kleparza - kościół św. Floriana, plac Matejki, Rynek Kleparski, dawny ratusz, ulica Basztowa.	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
27 kwietnia (piątek)	9:00	Jak to jest zrobione?? Poznajemy tajniki pracy basenu od podstaw – zejście pod basen	Wycieczka edukacyjna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.*