

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: w.kulczycka@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE od 1.05.2023

Harmonogram zajęć stałych – maj 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek <i>1 maja zajęcia nie odbywają się.</i>	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	10:30 – 11:30	Trening umysłu	
	11:30 - 13:00	Gry planszowe	
Wtorek <i>2 maja zajęcia nie odbywają się.</i>	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Krawiectwo	
	14.00- 14:45	Basen	Ul. Kurczaba 29,

Środa 3 maja zajęcia nie odbywają się.	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	11:00-13:00	Język angielski	
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I	Link do transmisji on-line w wiadomości mail.
	9:00-9.45	Taniec gr. II	
	10:00 - 11:00	Muzykoterapia	
	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka Szachowa	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne	
Piątek	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	Ul. Kurczaba 29,

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w maju 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5.05 (piątek)	11:00 – 13:00	Kulturalia „Dalekie kraje” - Turcja cz. I	Wykład otwarty.
8.05 (poniedziałek)	9:30 – 10:30	Kulturalia „Wielkie biografie” – Edward Grieg	Wykład otwarty.
12.05 (piątek)	9:00 – 11:00	Warsztaty florystyczne „Flower Box” gr. I	Zapisy w dniach 8 i 9 maj. Ilość miejsc ograniczona.

12.05 (piątek)	11:00 – 13:00	Warsztaty florystyczne „Flower Box” gr. II	Zapisy w dniach 8 i 9 maj. Ilość miejsc ograniczona.
12.05 (piątek)	11:00 – 13:00	Kulturalia „Dalekie kraje” - Turcja cz. II	Wykład otwarty.
22.05 (poniedziałek)	9:30 – 10:30	Kulturalia „Wielkie biografie” – Antonin Dvorak	Wykład otwarty.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.