

## 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 16.05.2023r**

### Harmonogram zajęć stałych maj 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub pod wiatą
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartfony/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 2go maja zajęcia odwołane!!!
	9:45-10:30	Siłownia gr II	
	10:45-11:30	Siłownia extra	Zajęcia będą jeden raz 16go maja!!
	9:00-9:45	Pilates	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-10:45	Gimnastyka na piłkach	2go maja zajęcia odwołane!!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce 2go maja zajęcia odwołane!!!
	11:00-13:00	Amigurumi	Zajęcia w placówce 2go maja zajęcia odwołane!!! 16go maja zajęcia będą w godzinach 12:00-14:00

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 Sali fitness Com Com Zone lub pod wiatą
	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	
	10:00-10:45	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 maju 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4,11,18,25 (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
10,17,24 maja (środa)	11:00-12:00	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Możliwość skorzystania z sauny COM COM ZONE Ptaszyckiego

12 maja (piątek)	12:20	Marsz Radeckiego na Rynku Głównym w Krakowie	Krakowscy Seniorzy będą tańczyć na płycie Rynku – zapraszamy wszystkich
17 maja (środa)	14:00	Poznajemy Muzeum Nowohuckie	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
25 maja (czwartek)	14:30	Zwiedzamy Klasztor i Muzeum Cystersów	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**