

## 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 od 25.05.2023**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – maj 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	
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce

	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
	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia w placówce W maju będą raz 29go maja!!!
Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 2go maja zajęcia odwołane!!!
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce 2go maja zajęcia odwołane!!!
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce 2go maja zajęcia odwołane!!!
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
	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup – wszystko o fizjoterapii	
	9:00-11:00	Amigurumi	Zajęcia w placówce
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
	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce

	9:00-11:00	„Śpiewać każdy może” – muzyczny Dzień matki	Zajęcia w placówce – uczy się piosenek z okazji Dnia Matki
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce <b>12go maja zajęcia odwołane!!!</b>
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

### Zajęcia dodatkowe w maju 2023

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4 h w miesiącu	Basen dla Wolontariusza	VIP wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy	
12 maja (piątek)	12:20	Marsz Radeckiego na Rynku Głównym w Krakowie	Krakowscy Seniorzy będą tańczyć na płycie Rynku – zapraszamy wszystkich
22 maja (poniedziałek)	12:30	Poznajemy tajemnice Krakowa - ulicę Kopernika i okolice	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
27 maja (sobota)	15:00	Piknik sportowo-muzyczny pod honorowym patronatem Przewodniczącego Rady Miasta Krakowa	Wydarzenie w międzyszkolnym Ośrodku Sportowym Kraków "Wschód" os. Szkolne 39

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.***