

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**, e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

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

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

### OBOWIĄZUJE OD 01.06.2023

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

| Dzień        | Godzina       | Rodzaj zajęć                           | Uwagi  |
|--------------|---------------|--|--|
| Poniedziałek | 9:00 – 13:00  | SPOTkajmy się–kawiarenka               | Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbatce, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu |
| Wtorek       | 9:15 - 10:15  | Zajęcia plastyczne                     |  |
|              | 10:15 – 11:15 | Manualne wariacje - rękodzieło         |  |
|              | 13:00 - 13:45 | Basen                                  | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29   |
| Środa        | 8:00 - 8:45   | Joga                                   |  |
|              | 8:45 – 9:45   | SPOTkajmy się–kawiarenka               |  |
|              | 9:00 - 10:00  | Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie |  |
|              | 10:00 - 11:00 | Bądź EKO! Naturalny tryb życia         |  |
|              | 11:00 - 12:00 | Trening Umysłu                         | 14 i 21.06 zajęcia odwołane  |
|              | 14:30 – 16:00 | Rajszyście – zajęcia krawieckie        | Seniorzy – Dzieciom  |

|          |               |  |  |
|----------|---------------|--|--|
|          | 15:00 – 16:00 | Plastyczne sztuczki<br>Międzypokoleniowe | Dzieci – Seniorom                          |
| Czwartek | 7:50 – 8:35   | Gimnastyka rehabilitacyjna               |  |
|          | 9:00 – 10:00  | Nowe technologie –<br>grupa zaawansowana |  |
|          | 10:00 - 11:00 | Nowe technologie –<br>grupa początkująca |  |
|          | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka               |  |
|          | 12:30 – 13:15 | Aqua Aerobik                             | COM COM ZONE Kozłówek,<br>Ul. Facimiech 32 |
| Piątek   | 8:00 – 8:45   | Joga                                     | 2.06 zajęcia odwołane.                     |
|          | 9:00 – 9:45   | Gimnastyka - fitness                     |  |
|          | 10:00 – 11:00 | Zdrowy kręgosłup                         |  |
|          | 11:00 - 12:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka               |  |
|          | 13:00 - 13:45 | Basen                                    | COM COM ZONE Prokocim,<br>Ul. Kurczaba 29  |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2023**

| <b>Data</b> | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>   | <b>Uwagi</b>                |
|-------------|----------------|---|-----------------------------|
| 5.06        | 10:00          | Wieliczka- jak było kiedyś, a<br>jak jest dziś – spacer<br>wspomnieniowy po mieście | Zebranie na miejscu o 9:30. |

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**