

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto: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 7.06.2023

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	10:30 – 11:30	Trening umysłu	12 i 19.06 zajęcia odwołane
	11:30 - 12:30	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	27.06 zajęcia przeniesione na godzinę 8:00
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	27.06 zajęcia przeniesione na godzinę 9:15
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Krawiectwo	
	14.00- 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	28.06 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	28.06 zajęcia odwołane
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	7 i 28.06 zajęcia odwołane Odrabiamy 14.06 o 11:00 do 11:45.
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle	7 i 28.06 zajęcia odwołane Odrabiamy 21.06 o 11:00 do 11:45.

	10:00-12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	11:00-13:00	Język angielski	28.06 zajęcia odwołane
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I	
	9:00-9.45	Taniec gr. II	
	10:00 - 11:00	Muzykoterapia	W dniach 8, 15, 22, 29 zajęcia są odwołane – przerwa wakacyjna.
	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	9.06 zajęcia odwołane. Odrabiamy je 19.06 o 9:30. 30.06 zajęcia są przeniesione na godzinę 7:45.
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	9.06 zajęcia odwołane. Odrabiamy je 19.06 o 10:30. 30.06 zajęcia są przeniesione na godzinę 9:00.
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.06 (piątek)	9:45	Program integracji międzypokoleniowej	Spotkanie z p. Tomaszem Darosem
19.06 (poniedziałek)	12:30	Tajemnice ulicy Kopernika – spacer po Krakowie z przewodnikiem	Zbiórka przed hotelem Wyspiański ul. Westerplatte o 12:15.
22.06 (czwartek)	15:00	Warsztaty florystyczne „Przed Galą”	Przygotowanie dekoracji na Galę – wolontariat.
23.06 (piątek)	14:00	Gala na falach – Uroczyste zakończenie roku	Wydarzenie międzypokoleniowe, Barka Arlina

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**