

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 1.07.2023

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	10:30 – 11:30	Trening umysłu	
	11:30 - 12:30	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
Wtorek	8:00 – 8:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	
	9:15 – 10:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	14.00- 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	5.07 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	5.07 zajęcia odwołane
	8:00-8:45	Gimnastyka fitness	

	9:00-9:45	Gimnastyka na krześle	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	11:00-13:00	Język angielski	5, 12, 19 lipca zajęcia odwołane. Następne zajęcia po przerwie odbędą się 26.07
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 lipcu 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5, 12, 19 lipca (środy)	10:30 – 12:00	Five’o’clock - konwersatorium	Swobodna rozmowa w języku angielskim.
4, 11, 18, 25 lipca (wtorki)	10:15 – 12:15	Markama - warsztaty	Wakacyjny kurs od podstaw. Ilość miejsc ograniczona.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.