

## 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 1.07.2023

#### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne	
	12:00 – 13:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
Wtorek	10:00 - 11:00	Trening Umysłu	
	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	
	14:30 – 16:00	Rajszyście – zajęcia krawieckie	Seniorzy – Dzieciom

Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	
	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, Ul. Kureczaba 29

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe – lipiec 2023**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**