

## 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 1.07.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00 - 9:45	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	9:00 - 9:45	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce W lipcu zajęcia będą tylko 3go lipca – plenerowo nad zalewem Bagry
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce
	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
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 – zajęcia gimnastyczne	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
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023

*Miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
4 h w miesiącu	Basen dla Wolontariusza	VIP wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy	
4 lipca (wtorek)	11:30	Zwiedzamy Bazylikę Mariacką, ul Grodzką, kościół Św Pawła i Piotra, kościół Św. Andrzeja	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
21 lipca (piątek)	11:00	Kulinarny Kraków – śladami krakowskich pyszności	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
27 lipca (czwartek)	10:00	Spotkanie z Przewodniczącym Rady Dzielnicy Pierwszej	Spotkanie w placówce

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.*