

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

OBOWIĄZUJE od 12.07.2023

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	9:30 – 10:30	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:30 – 11:30	Trening umysłu	
Wtorek	8:00 – 8:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	
	8:45 – 9:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:15 – 10:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	
	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	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	11:00-13:00	Język angielski	26 lipca 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	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne	
Piątek	7:45 – 8:45	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	9:00 – 10:00	Trening oddechu	Zajęcia odwołane!
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorce.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
4, 11, 18, 25.07 (wtorki)	10:15 – 12:15	Makrama - warsztaty	Wakacyjny kurs od podstaw. Ilość miejsc ograniczona.
10.07 (poniedziałek)	15:30 – 17:30	„Mężczyzna imieniem Otto” - film	Kino Pod Baranami Zapisy w dniach 4-5.07 Ilość miejsc ograniczona.

18.07 (wtorek)	10:00 – 14:00	Spotkanie plenerowe w Parku Krakowskim Wstęp wolny!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 10:00-11:00- „Pogotowie smartfonowe”- 2. 10:00-14:00- wymiana książek (można przynieść swoje książki na wymianę) 3. 10:00-14:00- prezentacja ceramiki CAS Wena 4. 10:30-11:30- spacer po parku z przewodnikiem (zbiórka przy fontannie) 5. 11:00-13:00- stanowisko pielęgniarki, porady, pomiar ciśnienia i poziomu cukru 6. 11:30-12:20- występy CAS Renesans (muzyczny oraz kabaretowy) 7. 12:00-13:00- instruktaż nordic walking, spacer po parku z instruktorem (prosimy zabrać własne kije, zbiórka przy fontannie) 8. 12:30-13:10- występ CAS Willa Decjusza (muzyczny/taneczny) 9. 12:00-14:00- stanowisko gry towarzyskie/planszowe- gry w malky
20.07 (czwartek)	13:30 – 14:30	„Włodzimierz Tetmajer. Siła barw i temperamentu” - wystawa	Zwiedzanie wystawy w Pałacu Krzysztofory z przewodnikiem. Ilość miejsc ograniczona.
26.07 (środa)	10:00 – 11:00	Dalekie podróże - Chorwacja	Prezentacja zdjęć, wykład, spotkanie przy kawie.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.