

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 1.08.2023

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---------------|--|---|
| Poniedziałek | 8:15 – 9:15 | Trening Mięśni Dna Miednicy | 14, 28.08 zajęcia odwołane. |
| | 9:00 – 10:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | |
| | 9:30 – 10:30 | Trening umysłu | |
| | 10:30 – 12:00 | Rękodzieło – zajęcia kreatywne | |
| Wtorek (15 sierpnia zajęcia nie odbywają się.) | 8:00 – 8:45 | Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana | 1, 8, 22, 29 sierpnia zajęcia są odwołane. |
| | 8:45 – 9:45 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | |
| | 9:15 – 10:00 | Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana | 1, 8, 22, 29 sierpnia zajęcia są odwołane. |
| | 14.00- 14:45 | Basen | COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29, |
| Środa | 8:00-9:00 | Zajęcia plastyczne gr. I | 2 i 9 sierpnia zajęcia odwołane |
| | 9:00-10:00 | Zajęcia plastyczne gr. II | 2 i 9 sierpnia 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 | |
| Czwartek | 8:00-8.45 | Taniec gr. I | |
| | 9:00-9.45 | Taniec gr. II | |
| | 10:00 - 11:00 | Muzykoterapia | W sierpniu 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 | 4, 11, 18 i 25.08 zajęcia są odwołane. |
| | 9:00 – 10:00 | Trening oddechu | |
| | 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 koordynatorki.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2023:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|-----------------------------|------------------|---|---|
| 1, 8, 22, 29.08 (wtorki) | 10:15 – 12:15 | Makrama - warsztaty | Wakacyjny kurs od podstaw. |
| 8.08 (wtorek) | 12:00 – 14:00 | Śladami Szymborskiej | - spacer po Krakowie; Zbiórka ul. Radziwiłłowska 29 |
| 14.08 (poniedziałek) | 15:00 – 17:00 | Noc Cracovia Sacra: Zespół Pieśni i Tańca „Mazowsze” | - koncert; Bazylika Paulinów „Na Skałce”, ul. Skałeczna 15 |
| 25.08 (piątek) | 18:30 | „Wesele krakowskie” | - spektakl teatru ITAN; Cricoteka. ul. Nadwiślańska 2-4, |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.