

## 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 1.08.2023

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 9:45	Taniec gr. I	
	10:00 – 10:45	Taniec gr. II	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się–kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, 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	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
Środa	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	

	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
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. Kurczaba 29

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### Zajęcia dodatkowe – sierpień 2023

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
16.08 (środa)	10:00	Wspominamy Podgórze, tworzymy spektakl!	Piknik na Kopcu Krakusa. 9:30 wyjście z CAS lub spotkanie o 10 na miejscu. Można wypożyczyć kijki do Nordic Walking i/lub matę/koc z CAS od 9:00. Prosimy o zabranie przekąsek.
18.08 (piątek)	18:30	„Wesele po krakowsku”	Spektakl teatru ITAN; Cricoteka. ul. Nadwiślańska 2-4,
22.08 (wtorek)	12:30	„Miasto. Technoczułość”	Międzypokoleniowe zwiedzanie wystawy w Muzeum Inżynierii i Techniki

24.08 (czwartek)	11:00	Wspominamy Podgórze, tworzymy spektakl!	– spotkanie z Przemkiem Buksińskim, aktorem Teatru Poławiacze Pereł z Lublina
25.08 (piątek)	11:15	Klub Podróżnika – Kuba, Madera, a może Norwegia...?	Spotkanie w CAS, sala Progres na piętrze.

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**