

## 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 2.08.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Zajęcia będą tylko 7go sierpnia!!
	8:00 - 9:45	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce 14go sierpnia zajęcia odwołane!!
	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
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone W sierpniu zajęcia będą 7go sierpnia!!
Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Zajęcia będą 1go i 8go sierpnia!!
	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 Zajęcia będą 2go i 9go sierpnia!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Rozciąganie i relaks	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Pilates	
	9:00-11:00	Amigurumi	Zajęcia w placówce 2go sierpnia zajęcia odwołane!!!
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 14go sierpnia zajęcia odwołane!!!
	10:30-11:15	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech 17go i 24go sierpnia zajęcia odwołane!!
	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
	11:45-12:30	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Zajęcia będą 4go i 11go sierpnia !!!

### Zajęcia dodatkowe w sierpień 2023

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 h w miesiącu	Basen dla Wolontariusza	VIP wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy	
2 sierpnia (środa)	9:30	Poznajemy tajemnice Puszczy Niepołomickiej	Wycieczka krajoznawcza
2 sierpnia (środa)	11:00-13:00	Zielony talerz czyli pyszne sałatki	Międzypokoleniowe zajęcia kulinarne, Seniorzy gotują z Wychowankami Spot Facimiech
14 sierpnia (poniedziałek)	15:00	KONCERT CHÓRU I ORKIESTRY ZESPOŁU LUDOWEGO PIEŚNI I TAŃCA „MAZOWSZE” IM. TADEUSZA SYGIETYŃSKIEGO	Wyjście na koncert

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.***