

*Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa*

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto: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 4.08.2023**

**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. Kurezaba 29, 29.08 nie ma wejścia na basen – przerwa techniczna.

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:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
1, 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 po krakowsku”	- spektakl teatru ITAN; Cricoteka. ul. Nadwiślańska 2-4,
-------------------	-------	-----------------------	---

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**