

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**, e-mail: 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 18.08.2023

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 9:45	Taniec gr. I	28.08 zajęcia odwołane
	10:00 – 10:45	Taniec gr. II	28.08 zajęcia odwołane
	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 - rękodzieło	7.08 zajęcia odwołane
	12:00 – 13:00	Manualne wariacje - rękodzieło	7.08 zajęcia odwołane
Wtorek (15.08 zajęcia nie odbywają)	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Trening Umysłu	

się)	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29, 29.08 nie ma wejścia na basen – przerwa techniczna.
Środa	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	16.08 - zajęcia odwołane
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	16.08 – zajęcia odwołane
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	10.08 – zajęcia odwołane
	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 17.08 i 24.08 zajęcia odwołane- przerwa techniczna na basenie na KozłóWKu.
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka - fitness	18.08 i 25.08 zajęcia odwołane.
	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup	18.08 i 25.09 zajęcia odwołane.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:00 - 11:45	Poznaj swój głos- zajęcia wokalne	Sala muzyczna w CAS.
	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)	9:00 – 10:00	Historia muzyki – Orlando di Lasso	Wykład o przedstawicielu renesansowej muzyki klasycznej - przed koncertem.
22.08 (wtorek)	12:30 – 14:30	„Miasto. Technoczułość”	Międzypokoleniowe zwiedzanie wystawy z przewodnikiem w Muzeum Inżynierii i Techniki
24.08 (czwartek)	11:00 – 12:30	Wspominamy Podgórze, tworzymy spektakl!	– spotkanie z Przemkiem Buksińskim, aktorem Teatru Poławiacze Pereł z Lublina
24.08 (czwartek)	19:30	Festiwal Kraków 6 tygodni/ Orlando di Lasso	Koncert renesansowej muzyki klasycznej w Kościele św. Katarzyny / kwartet wokalny z towarzyszeniem skrzypiec.
25.08 (piątek)	11:15 – 12:15	Klub Podróżnika – Kuba, Madera, a może Norwegia...?	Spotkanie w CAS, sala Progres na piętrze.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.