

## 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 1.09.2023

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (4.09, 11.09, 18.09, 25.09)	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	11.09 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:30	Trening umysłu	4.09 zajęcia odwołane
	10:30 – 12:00	Sztukateria - zajęcia kreatywne	4.09 zajęcia odwołane 11.09 – kolaż kontynuacja, kronika CAS 18.09 i 25.09 - haft matematyczny
Wtorek (5.09, 12.09, 19.09, 26.09)	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	
	14.00- 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29, 05.09 nie ma wejścia na basen – przerwa techniczna.
Środa (6.09, 13.09, 20.09, 27.09)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	8:00 – 8:45	Gimnastyka – poranny rozruch	

	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00-10:45	Gimnastyka na krześle	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski	
Czwartek (7.09, 14.09, 21.09, 28.09)	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00-9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek (1.09, 8.09, 15.09, 22.09, 29.09)	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	Pierwsze zajęcia są 8.09!!!
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	Pierwsze zajęcia są 8.09!!!
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29, 1.09 i 8.09 nie ma wejścia na basen – przerwa techniczna.

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

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
6.09 (środa)	10:00 – 15:00	Rejs statkiem SOBIESKI do Tyńca	Zbiórka o 9:35 przy Statku Sobieski przy Moście Dębnickim. Ilość miejsc ograniczona.
7.09 (czwartek)	13:00 – 14:30	Weselnicy z Bronowic – wspomnienie postaci z „Wesela” S. Wyspiańskiego	Spacer z przewodniczką Agnieszką Kuźma po Cmentarzu Rakowickim
7.09 (czwartek)	19:30 - 21:00	Festiwal Kraków 6 tygodni/ Wolfgang Amadeusz Mozart – Msza Koronacyjna	Koncert w Kościele św. Katarzyny w wykonaniu Capelli Cracoviensis.
28.09 (czwartek)	19:00 – 20:30	Variete klasycznie akt I: „Vincero”	Koncert wokalny muzyki klasycznej. Ilość miejsc ograniczona.

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**