

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 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 1.09.2023

#### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (4.09, 11.09, 18.09, 25.09)	9:00 – 9:45	Taniec gr. I	
	10:00 – 10:45	Taniec gr. II	
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - rękodzieło	Zajęcia z 4.09 przeniesione na 5.09 na godzinę 9:00!!!
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	Zajęcia z 4.09 przeniesione na 5.09 na godzinę 10:00!!!
	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.
Wtorek (5.09, 12.09, 19.09, 26.09)	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Trening Umysłu	5.09 zajęcia odwołane
	11:00 - 12:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	<b>Pierwsze zajęcia 12.09</b> – Tkane podstawki pod kubek/makatki. Materiały dostępne na miejscu lub można przynieść swoje: włóczki różnej faktury i/lub tkaniny do pocięcia.
	13:00 - 13:45	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 - 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	
	14:30 - 16:00	Szyjemy, prujemy – zajęcia krawieckie	Zajęcia międzypokoleniowe z młodzieżą ze Spot Bonarka.
Czwartek (7.09, 14.09, 21.09, 28.09)	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 (1.09, 8.09, 15.09, 22.09, 29.09)	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 - 9:45	Gimnastyka - fitness	
	10:00 - 11:00	Zdrowy kręgosłup	
	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 1.09 i 8.09 nie ma wejścia na basen – przerwa techniczna.

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

### **Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2023**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
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)	19:30 - 21:00	Festiwal Kraków 6 tygodni/ Wolfgang Amadeusz Mozart – Msza Koronacyjna	Koncert w Kościele św. Katarzyny w wykonaniu Capelli Cracoviensis.

18.09 (wtorek)	11:30 – 12:30	Historia muzyki – Mozart sakralny	Wykład o muzyce sakralnej w dorobku W. A. Mozarta.
27.09 (środa)	10:00 – 12:00	„Kocha się raz, czyli perypetie wieku dojrzałego”	Spektakl grupy teatralnej „Radosna Gromada”. Aula CAS Bonarka.
28.09 (czwartek)	19:00 – 20:30	Variete klasycznie akt I: „Vincero”	Koncert wokalny muzyki klasycznej.
29.09 (piątek)	11:15 – 12:15	Klub Podróżnika – Norwegia	Spotkanie w CAS, sala Progres na piętrze.

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**