

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	9:00-13:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	8:00-12:00

**OBOWIĄZUJE od 1.09.2023r**

### Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub pod wiatą
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	<b>4go września zajęcia odwołane!!</b>
	11:00-12:00	Gdzie się podziały tamte prywatki – taneczny powrót do przeszłości	Zajęcia będą jeden raz 7go sierpnia pod wiatą Com Com Zone <b>4go września zajęcia odwołane!!</b>
	12:00 -13:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce 7go sierpnia zajęcia będą w godzinach 12:00-13:00 <b>4go września zajęcia odwołane!!</b>
	9:00-13:00	Amigurumi	Zajęcia w placówce <b>We wrześniu zajęcia w poniedziałek będą tylko 4go września!!</b>
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:45-9:30	Siłownia gr I	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:45-10:30	Siłownia gr II	

	10:40 – 11:25	Piłki i gumy – gimnastyka dla Seniora poprawiająca kondycję	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-11:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:30-13:30	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
Środa	9:00-9:45	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne z elementami pilatesu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-10:45	Mobility	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-8:45	Streching	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	9:00-9:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	12:30-13:15	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki	Zajęcia w placówce lub w terenie
	10:00 -11:00	Jak sobie radzić ze stresem???	
	11:00 -12:00	Trening umysłu	
	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	12:00-13:00	Zdrowy kręgosłup gr II	

## Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
6,13,20,27 września (środa)	11:00-12:00	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Możliwość skorzystania z sauny COM COM ZONE Ptaszyckiego
3 września (niedziela)	18:00	Koncert zespołu „Czerwono czarni” w NCK	Wyjście na koncert
6 września (wtorek)	10:00	Samopoczucie po menopauzie i andropauzie. Depresje wieku dojrzałego.	Wykład dla Seniorów, sala AGORA Ptaszyckiego 6

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**