

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|------------|
| poniedziałek | 8:00-12:00 |
| wtorek | 9:00-13:00 |
| środa | 8:00-12:00 |
| czwartek | 8:00-12:00 |
| piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE OD od 1.10.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|--|--|
| Poniedziałek | 8:00-8:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 8:00 - 9:45 | Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne | Zajęcia w placówce |
| | 9:00 - 9:45 | Super kondycja – zajęcia gimnastyczne | |
| | 10:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-12:00 | „Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-12:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |

| | | | |
|----------|-------------|---|--|
| Wtorek | 9:00-9:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 9:00-9:45 | Taniec liniowy/w kręgu | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-10:45 | Latino dance dla Seniora | |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop) | |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Środa | 8:00-8:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-10:45 | Rozciąganie i relaks | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-11:45 | Pilates | |
| | 9:00-11:00 | Amigurumi | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-12:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| Czwartek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża (i nie tylko) | Zajęcia w placówce |
| | 9:15-10:00 | Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-11:00 | Trening umysłu gr I | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-12:00 | Trening umysłu gr II | |
| Piątek | 8:00-9:00 | Trening dna miednicy | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-11:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce |
| | 10:30-11:15 | Aqua aerobik grupa I | Zajęcia w basenie Com Com Zone |
| | 11:30-12:15 | Aqua aerobik grupa II | Zajęcia w basenie Com Com Zone |

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023

Miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.