

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 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 1.10.2023

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (2.10, 09.10, 16.10, 23.10, 30.10)	8:00 – 8:45	Joga	
	9:00 – 9:45	Taniec gr. I	
	10:00 – 10:45	Taniec gr. II	
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - rękodzieło	
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	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 (3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10)	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	9:30 - 10:30	Trening Umysłu	
	10:30 - 12:00	Sztukateria – zajęcia kreatywne	
	12:00 – 13:00	Zajęcia wokalne	
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	

Środa (4.10, 11.10, 18.10, 25.10)	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 (5.10, 12.10, 19.10, 26.10)	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	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Piątek (6.10, 13.10, 20.10, 27.10)	8:00 – 8:45	Gimnastyka - fitness	
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – październik 2023

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.