

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 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 10.10.2023

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 | 16.10 zajęcia są odwołane, odrabiamy je 13.10 o 10:15 do 11:00. |
| | 10:00 – 10:45 | Taniec gr. II | 16.10 zajęcia są odwołane, odrabiamy je 13.10 o 11:15 do 12:00. |
| | 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 | |
| | 10:00 - 11:30 | Sztukateria – zajęcia kreatywne | |
| | 12:30 – 13:15 | Basen | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29, |
| Środa (4.10, 11.10, 18.10, 25.10) | 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 (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 | |
| | 10:00 – 11:00 | Trening Umysłu | |
| | 10:00 – 11:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | |
| | 11:00 - 12:00 | Zajęcia wokalne | |
| | 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.