

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

### OBOWIĄZUJE od 11.10.2023

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (2.10, 09.10, 16.10, 23.10, 30.10)	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	2.10 zajęcia odwołane.
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:30	Trening umysłu	
	10:30 – 12:00	Sztukateria - zajęcia kreatywne	
Wtorek (3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10)	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	
	14.00- 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,
Środa (4.10, 11.10, 18.10, 25.10)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	11.10 zajęcia odwołane.
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	8:00 – 8:45	Gimnastyka – poranny rozruch	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00-10:45	Gimnastyka na krześle	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski	
	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00-9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	

Czwartek (5.10, 12.10, 19.10, 26.10)	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek (6.10, 13.10, 20.10, 27.10)	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.**

**Zajęcia dodatkowe we październik 2023:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
6.10 (środa)	13:00	Matejko – malarz i historia	Wystawa w Muzeum Narodowym. Zapisy od 2.10

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**