

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 23.10.2023

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 20.10 o 10:15 do 11:00.
	10:00 – 10:45	Taniec gr. II	16.10 zajęcia są odwołane, odrabiamy je 20.10 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)	8:45 – 9:45	Język angielski	Pierwsze zajęcia odbędą się 24.10.
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 – 11:30	Zajęcia integracyjno – kulturalne. Wiedza obywatelska.	Pierwsze zajęcia odbędą się 24.10.
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	Haft matematyczny – wzory na kartki świąteczne
	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
16.10 (poniedziałek)	20:00	„Figurant”	Seans filmowy w Kinie Kijów.
20.10 (piątek)	10:00 – 12:00	Klub Podróżnika – Majestatyczna Gruzja	Spotkanie z podróżnikami: Katarzyną Skobiej i Krzysztofem Francykiem.
23.10 (poniedziałek)	12:00	„Chodźże na zdjęcia... do parku Bednarskiego!”	Spacer fotograficzny. Zbiórka przy Rynku Podgórskim 1 o godzinie 11:55.

24.10 (wtorek)	13:00 – 15:00	Jak zadbać o dietę zimą? – I Spotkanie z dietetyczką	Prelekcja z możliwością wykonania analizy składu ciała.
25.10 (środa)	15:00	Matejko – malarz i historia	Wystawa w Muzeum Narodowym, zwiedzanie z przewodnikiem.
27.10 (piątek)	14:00 – 15:00	Jak zadbać o dietę zimą? – II Spotkanie z dietetyczką	Prelekcja z możliwością wykonania analizy składu ciała.
29.10 (niedziela)	19:00	OPERA RARA Ian Bostridge / Saskia Giorgini	Koncert muzyki klasycznej, Teatr Słowackiego

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.