

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto: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 26.10.2023

*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	
	9:00-11:00	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)	
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 11go października zajęcia odwołane!!!
	11:00-11:45	Pilates	
	9:00-12:00	Amigurumi i inne rekodzielo	Zajęcia w placówce 4go października zajęcia odwołane!!
	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 27go października zajęcia dwołane!!!
	10:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	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*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
18 października (środa)	12:00	Krakowskie duchy i zjawy	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
26 października (czwartek)	16:30-18:30	Warsztaty Kulinarne z Fablab	Stowarzyszenie Fablab Kraków zaprasza na wielkie gotowanie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.*