

**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 15.11.2023**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (6.11, 13.11, 20.11, 27.11)	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	27.11 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:30	Trening umysłu	6.11 zajęcia odwołane
	10:30 – 12:00	Sztukateria - zajęcia kreatywne	6.11 zajęcia odwołane
Wtorek (7.11, 12.11, 19.11, 26.11)	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 (1.11 – zajęcia nie odbywają się, 08.11, 15.11, 22.11, 29.11)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	15.11 zajęcia gimnastyczne są 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	
Czwartek (2.11, 09.11, 16.11, 23.11, 30.11)	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00-9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek (3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 31.11)	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	3.11 zajęcia odwołane. Odrabiamy je 23.11 o godzinie 10:00
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	3.11 zajęcia odwołane. Odrabiamy je 23.11 o godzinie 11:00
	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 w listopadzie 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
9.11 (czwartek)	10:00 – 11:00	„Kto ty jesteś?” – wspólne śpiewanki	Wizyta dzieci z przedszkola na Rajskiej, międzypokoleniowe.
23.11 (czwartek)	10:00 – 11:15	„Oszustwa z wykorzystaniem wizerunku Urzędu Komisji Nadzoru Finansowego - jak działają oszuści i jak się przed nimi chronić”.	Spotkanie w CAS – razem będziemy uczestniczyć w webinarze on-line.

29.11 (środa)	14:00 – 16:20	Obraz Złotego Wieku – zwiedzanie z przewodnikiem	Wyjście na Wawel, ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy u koordynatorki od 20.11.
29.11 (środa)	16:00 – 18:00	Spektakl „Kopciuszek”	Seniorzy –Dzieciom, wydarzenie międzypokoleniowe. Aula CAS Długa

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**