

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: 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 1.12.2023

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (4.12; 11.12; 18.12;	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:30	Trening umysłu	
25.12 -zajęcia nie odbywają się)	10:30 – 12:00	Sztukateria - zajęcia kreatywne	4.12 – bombki choinkowe
Wtorek (5.12; 12.12; 19.12;	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	
26.12 – zajęcia nie odbywają się)	14.00- 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,
Środa (6.12; 13.12; 20.12; 27.12)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	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	
Czwartek (7.12; 14.12;	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00-9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	

21.12; 28.12)	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Muzykoterapia	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek (1.12; 8.12; 15.12; 22.12; 29.12)	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 w grudniu 2023:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5, 12, 19.12 (wtorki)	10:30 – 12:00	O, choinka! – Kreatywne Świąta	- warsztaty integracyjne
5.12 (wtorek)	14:00	Dietetyczne Mikołajki	Wydarzenie międzypokoleniowe ze SPOT Długa
7.12 (czwartek)	9:00 – 10:30	Świąta? Nie daj się zwariować!	– warsztaty self-care rozwojowe gr I.
7.12 (czwartek)	10:30 – 12:00	Świąta? Nie daj się zwariować!	– warsztaty self-care rozwojowe gr II.
7.12 (czwartek)	10:30	Wystawa „Sercem i Pędzlem”	„Koncert dla Seniorów” - Wydarzenie towarzyszące w foyer ICE Kraków
7.12 (czwartek)	12:00	Koncert dla Seniorów – ICE Kraków	Bezpłatne wejściówki na koncert będzie można otrzymać w Kraków Story w Pawilonie Wyspiańskiego, Plac Wszystkich Świętych 2 w godz. 10-18 oraz w INFOKRAKÓW na osiedlu Zgody 7 w godz. 10-18. Jedna osoba może otrzymać maksymalnie trzy podwójne zaproszenia. Odbiór u koordynatorki: 4 podwójne zaproszenia w dniach 5-6 grudnia w CAS.
12.12 (wtorek)	11:15	II Konferencja projektu społecznego „Seniorpedia.pl – Razem! Chętnie! Wzajemnie!” oraz recital Olgi Bończyk	Aula Nowodworskiego przy ulicy Św. Anny 12
15.12 (piątek)	14:00	„Cyganeria”	Spektakl Teatru ITAN, Cricoteka

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.

