

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego
ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@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 | 8:00-12:00 |
| Piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE od 28.12.2023r

Harmonogram zajęć stałych grudzień 2023

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|--|---|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Taniec w linii/ w kręgu | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub pod wiatą |
| | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora | |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Wtorek | 8:45-9:30 | Siłownia gr I | Zajęcia w siłowni Com Com Zone |
| | 9:45-10:30 | Siłownia gr II | |
| | 10:00-11:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-13:00 | Amigurumi i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce |
| Środa | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:30-10:15 | Aqua Aerobik gr I | Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego |

| | | | |
|----------|--------------|---|---|
| | 10:30-11:15 | Aqua Aerobik gr II | Zajęcia w Sali fitness COM COM ZONE Ptaszyckiego |
| | 11:30-12:15 | Fitness dla Seniora | Zajęcia w Sali fitness COM COM ZONE Ptaszyckiego |
| Czwartek | 9:00-10:00 | Zdrowy kręgosłup gr I | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 10:00-11:00 | Zdrowy kręgosłup gr II | |
| | 11:00-11:45 | Gimnastyka i automasaż z piłeczkami | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 10:00-12:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-10:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 12:30-13:15 | Wycisk dla Seniora | Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie |
| | 12:00-13:30 | Warsztaty Teatralne | Zajęcia w placówce lub w terenie 21go i 28go grudnia zajęcia odwołane!!! |
| Piątek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:30-10:15 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 8:00 – 9:00 | Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki | Zajęcia w placówce lub w terenie |
| | 9:00 -10:00 | Jak sobie radzić ze stresem??? | |
| | 10:00 -11:00 | Trening umysłu | |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-11:45 | Mobilny Senior | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 12:00-12:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona | |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------------|-------------|--|---------------------------------|
| 6,13,20 grudnia (środa) | 15:00-17:00 | Środa na Deszczowej Seniorzy ze Spot Nestor pomagają w Spot 24/7 Deszczowa | Wydarzenie międzypokoleniowe |
| 14 grudnia (czwartek) | 16:30 | Warsztaty ozdób bożonarodzeniowych – jak upiększyć świąteczny dom | Wydarzenie międzypokoleniowe |

| | | | |
|------------------------|-------|-------------------------------------|--|
| 20 grudnia (środa) | 16:30 | Spotkanie wigilijne | Międzypokoleniowe spotkanie wigilijne |
| 29 grudnia (piątek) | 13:45 | Wyjście do kina na film „Chłopi” | Wyjście do kina Multikino ul. Dobrego Pasterza |
| 4h w miesiącu | | Basen VIP | Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki