

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 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 02.01.2024

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (8.01; 15.01; 22.01; 29.01)	8:00 – 8:45	Joga	
	9:00 – 9:45	Taniec gr. I	
	10:00 – 10:45	Taniec gr. II	
	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 (2.01, 9.01, 16.01, 23.01, 30.01)	8:45 – 9:45	Język angielski	
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 – 11:30	Zajęcia integracyjno – kulturalne. Wiedza obywatelska.	
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
	13:00 – 13:45	Basen – rekreacja 21.11, 28.11	COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32,

Środa (3.01, 10.01, 17.01, 24.01, 31.01)	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 (4.01; 11.01; 18.01; 25.01)	7:50 - 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 - 9:45	Basen – rekreacja	COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32, Ilość miejsc ograniczona.
	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 (5.01; 12.01; 19.01; 26.01)	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	
	11:15 - 12:15	English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących.	
	12:30 - 13:15	Aqua Aerobik	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
-------------	----------------	---------------------	--------------

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.