

## 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 22.01.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

*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	
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce <b>22go stycznia zajęcia odwołane!!</b>
	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	

Wtorek	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	Zajęcia w placówce <b>23 go stycznia zajęcia odwołane!!!</b>
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-11:00	Nasze pasje, nasze zdrowie	Zajęcia w placówce <b>3go i 10go stycznia zajęcia odwołane!!</b>
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	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
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce <b>26 go stycznia zajęcia odwołane!!</b>
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce <b>19go stycznia zajęcia odwołane!!!</b>
	10:30-11:15	Aqua aerobik grupa I	Zajęcia w basenie Com Com Zone
	11:30-12:15	Aqua aerobik grupa II	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12 stycznia (piątek)	16:30-18:30	Hej Kolęda!!! – nauka śpiewania kolęd	Międzypokoleniowe zajęcia edukacyjne
19 stycznia (piątek)	16:30-18:30	Dzień Babci i Dziadka Zagadki międzypokoleniowe	Wydarzenie międzypokoleniowe
23 stycznia (wtorek)	9:00-11:00	Tańczymy w kręgu – nauka tańca	Międzypokoleniowe zajęcia ruchowo-integracyjne
26 stycznia (piątek)	16:30-18:30	Wielkie szykowanie pierników dla Wolontariuszy WOŚP	Wydarzenie międzypokoleniowe

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.**