

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 23.01.2024

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (8.01; 15.01; 22.01; 29.01) 1.01 -zajęcia nie odbywają się)	8:00 – 8:45	Joga	22.01 zajęcia odwołane
	9:15 – 10:00	Taniec gr. I	
	10:15 – 11:00	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,	8:45 – 9:45	Język angielski	
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	

30.01)	10:00 – 11:30	Zajęcia integracyjno – kulturalne. Wiedza obywatelska.	
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	23.01 zajęcia odwołane!
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
	13:00 – 13:45	Basen– rekreacja	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	
	15:00 – 16:30	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	5.01 zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:15 – 12:15	English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących.	5.01 zajęcia odwołane
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
22.01 (poniedziałek)	15:00	Babcia i Dziadek z moich snów! – wydarzenie międzypokoleniowe	<i>Obchodzimy Dzień Babci i Dziadka: 15:00 Warsztat malowania akwarelami 16:00 Obiad 17:00 Występ zespołu Krakowiacy i Górale 17:30 Warsztat dekorowania ciasteczek</i>
23 stycznia (wtorek)	15:00	Śpiewogra "Hej kolęda, kolęda .."	Muzeum Podgórze
26 stycznia (piątek)	10:45 - ok. 14:15	O historii Nowej Huty oraz powojennym modernizmie w trakcie "Spaceru w Nowej Hucie".	Zbiórka: Rondo Mogilskie, przystanek tramwajowy Nr 4 w str. Nowej Huty k/ Punktu Informacyjnego (10:45 - 10:55 max)

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.