

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 1.02.2024

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Poniedziałek (5.02; 12.02; 19.02; 26.02) | 8:15 – 9:15 | Trening Mięśni Dna Miednicy | |
| | 9:00 – 10:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | |
| | 9:30 – 10:15 | Gimnastyka fitness | |
| | 10:30 – 11:15 | Gimnastyka na krześle | |
| | 9:30 – 10:30 | Trening umysłu | |
| | 10:30 – 12:00 | Sztukateria - zajęcia kreatywne | |
| Wtorek (6.02, 13.02, 20.02, 27.02) | 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 | |
| | 14.00- 14:45 | Basen | COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29, |

| | | | |
|-----------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------|--|
| Środa (7.02; 14.02; 21.02; 28.02) | 8:00-9:00 | Zajęcia plastyczne gr. I | |
| | 9:00-10:00 | Zajęcia plastyczne gr. II | |
| | 9:00-9:45 | Gimnastyka fitness | |
| | 10:00-10:45 | Gimnastyka na krześle | |
| | 10:00-11:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | |
| | 10:00-12:00 | Język angielski | |
| Czwartek (1.02; 8.02; 15.02; 22.02; 29.02) | 8:00-8.45 | Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I | |
| | 9:00-9.45 | Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II | |
| | 10:00-12.00 | SPOTkajmy się – Kawiarenka | |
| | 10:00 – 11:00 | Muzykoterapia | |
| | 10:00 - 11:00 | Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone) | |
| Piątek (2.02, 9.02, 16.02, 23.02) | 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 | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.

Zajęcia dodatkowe w lutym 2024:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi: |
|---------------------|------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.02 – 09.02 | Cały dzień | Poczta Walentynkowa | Przez cały tydzień będzie można wrzucać Kartki Walentynkowe do specjalnej skrzynki. – wydarzenie międzypokoleniowe |
| 12.02 – 16.02 | Cały dzień | Dyżury Kupidyna | Uwaga, uwaga! W godzinach zajęć Kupidyn roznosi Kartki Walentynkowe adresatom! – wydarzenie międzypokoleniowe |
| 6.02 (wtorek) | 10:30 – 12:00 | Makrama - kreatywnie w Nowym Roku | - warsztaty integracyjne, |
| 15.02 (czwartek) | 17:00 | „Siemaszko” | – pokaz filmu w Kinie Kijów, wydarzenie międzypokoleniowe. Po filmie przewidziane spotkanie integracyjne. Szczegóły podamy wkrótce. |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.