

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 01.02.2024

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (5.02; 12.02; 19.02; 26.02)	8:00 – 8:45	Joga	
	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 (6.02, 13.02, 20.02, 27.02)	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	6.02 i 13.02 – malowanie akwarelą
	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 (7.02; 14.02; 21.02; 28.02)	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	
Czwartek (1.02; 8.02; 15.02; 22.02; 29.02)	7:50 - 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 - 9:45	Basen – rekreacja	COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32
	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 (2.02, 9.02, 16.02, 23.02)	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 – luty 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

15.02 (czwartek)	17:00	„Siemaszko”	– pokaz filmu w Kinie Kijów, wydarzenie międzypokoleniowe. Po filmie przewidziane spotkanie integracyjne. Szczegóły podamy wkrótce.
23.02 (piątek)	9:45 - 13:45	800 lat historii klasztoru SS. Benedyktyn w Staniątkach	Szczegółowe dane dotyczące miejsca zbiórki zostaną podane w późniejszym czasie.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.