

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 5.02.2024

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	5.02 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:15	Gimnastyka fitness	12 i 19.02 zajęcia nie odbywają się. Odrabiamy je 14.02 i 21.02 od 8:00 i od 9:00
	10:30 – 11:15	Gimnastyka na krześle	
	9:30 – 10:30	Trening umysłu	5.02 zajęcia odwołane
	10:30 – 12:00	Sztukateria - zajęcia kreatywne	5.02 zajęcia odwołane
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	
	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	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
	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.