

## 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 13.02.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – luty 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	
	8:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – Trening umysłu (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce 13go i 20go lutego kawiarenka zacznie się o 11:00
	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce 13go i 20go lutego zajęcia multimedialne zaczną się o 8:00
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00-10:00	Nasze pasje, nasze zdrowie	Zajęcia w placówce 1go i 7go lutego zajęcia odwołane!!
	10:00-12:00	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, Ćwicz swój umysł (i nie tylko)	Zajęcia w placówce Od 10:00 do 12
	9:15-10:00	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Fitness dla Seniora	Zajęcia w placówce
	11:15-12:00	Gimnastyka wzmacniająca	
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 2go lutego zajęcia odwołane!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 9go lutego zajęcia odwołane!!!
	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 lutym 2024

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10 lutego (sobota)	19:00	Koncert walentynkowy „Miłość niejedno ma imię”	Koncert w NCK
11 lutego (niedziela)	15:30	Karnawałowa Potańcówka dla Seniorów	Os. Wysokie 6
15 lutego (czwartek)	17:00	Premiera filmu „Siemaszko – opowieść o życiu i czasach krakowskiego misjonarza”	Wyjście do kina Kijów
20 lutego (wtorek)	12:30	Sukiennice, podziemia Rynku Głównego Krakowa	Wycieczka krajoznawcza

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