

**Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa**

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto: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 28.02.2024**

**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 26.02 zajęcia odwołane! Zapraszamy na rozgrywki Rummikuba – turniej Rusz Głową.
10:30 – 12:00	Sztukateria - zajęcia kreatywne	5.02 zajęcia odwołane 26.02 zajęcia odwołane! Zapraszamy na rozgrywki Rummikuba – turniej Rusz Głową.	

Wtorek (6.02, 13.02, 20.02, 27.02)	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	13.02 zajęcia odbędą się o godzinie 8:30 20.02 zajęcia odbędą się o godzinie 8:00.
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	13.02 i 20.02 zajęcia odbędą się o godzinie 9:15.
	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	28.02 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski	7 i 14.02 zajęcia odwołane
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	16.02 zajęcia odbędą się o godzinie 8:30 23.02 zajęcia odwołane!
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	16.02 zajęcia odbędą się o godzinie 8:30 23.02 zajęcia odwołane!
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,

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

### **Zajęcia dodatkowe w lutym 2024:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi:</b>
5.02 – 09.02	Cały dzień	Poczta Walentynkowa	Przez cały tydzień będzie można wrzucać Kartki Walentynkowe do specjalnej skrzynki. – wydarzenie międzypokoleniowe
6.02	8:00 – 8:45	Joga funkcjonalna gr. II	Odrabiane zajęcia z 23.01.2024
12.02 – 16.02	Cały dzień	Dyżury Kupidyna	Uwaga, uwaga! W godzinach zajęć Kupidyn roznosi Kartki Walentynkowe adresatom! – wydarzenie międzypokoleniowe

6, 13, 20,27.02 (wtorek)	10:30 – 12:00	Makrama	- warsztaty integracyjne,
15.02 (czwartek)	17:00	„Siemaszko”	– pokaz filmu w Kinie Kijów, wydarzenie międzypokoleniowe.
24.02 (sobota)	12:00	„Dojrzała Młodość”	Wernisaż prac malarskich i rysunkowych senierek z CAS Długa. Galeria Grace ul. Floriańska 22 (wejście przez dziedziniec – prosimy podążać za strzałkami!)
26.02 – 29.02	13:00 – 16:00	„Dojrzała Młodość”	Wystawa prac malarskich i rysunkowych senierek z CAS Długa. Galeria Grace ul. Floriańska 22 (wejście w oficynie) Wystawa otwarta do 8.03.
26.02 (poniedziałek)	10:00 – 12:00	Turniej Rusz Głową!	Rozgrywki Rummikuba. Zapisy u koordynatorki.
29.02 (czwartek)	10:00	Turniej Rusz Głową!	Rozgrywki szachowe.

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**