

## 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	8:00-12:00
środa	8:00-12:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE OD od 20.03.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 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	Zajęcia w placówce

		(i nie tylko)	
	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
	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
	11:00-12:00	Vamos a hablar en español – hiszpański dla początkujących	Zajęcia w placówce Zaczynamy od 19go marca!!
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce <b>20go marca zajęcia odwołane!!</b>
	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
	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	
	11:00-12:00	Vamos a hablar en español – hiszpański dla początkujących	Zajęcia w placówce Zaczynamy od 21go marca!!

Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 15go marca zajęcia odwołane!!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	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 marcu 2024

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7 marca (czwartek)	10:00-13:00	Wszystko o cukrzycy	Warsztaty edukacyjne
8 marca (piątek)	13:00	Krakuski i Krakowianki – wycieczka szlakiem kobiet	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
13 marca (środa)	18:00	KLUB PODRÓŻNIKÓW NAVIGATOR – PRZEMEK KOSSAKOWSKI	Spotkanie z podróżnikiem P.Kossakowskim w NCK

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