

## 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 21.03.2024

*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<br>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<br>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<br><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<br><b>21go marca zajęcia odwołane!!!</b> |
|          | 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<br>Zaczynamy od 21go marca!!         |
| Piątek | 8:00-9:00   | Trening dna miednicy                                      | Zajęcia w placówce<br>15go marca zajęcia<br>odwołane!!! |
|        | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się<br>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<br>Zone                       |
|        | 11:30-12:15 | Aqua aerobik grupa II                                     |   |

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2024

*Miesiąc*

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

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