

## 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 3.04.2024

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (1.04 zajęcia nie odbywają się; 8.04; 15.04; 22.04; 29.04)	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:30	Trening umysłu	
	10:30 – 12:00	Gry planszowe i stolikowe - zajęcia integracyjne	
Wtorek (2.04; 9.04; 16.04; 23.03; 30.04)	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 (3.04, 10.04, 17.04, 24.04)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	3.04 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	3.04 zajęcia odwołane
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	3.04 zajęcia odwołane
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski	

Czwartek (4.04, 11.04, 18.04, 25.04)	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	4 i 11 kwietnia zajęcia odwołane
	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)	4 i 11 kwietnia zajęcia odwołane
Piątek (5.04; 12.04; 19.04; 26.04)	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	26.04 zajęcia odwołane
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	26.04 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 kwietniu 2024:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**