

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	8:00-12:00
Czwartek	8:00-12:00
Piątek	8:00-12:00

**OBOWIĄZUJE od 8.04.2024**

### Harmonogram zajęć stałych - kwiecień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub pod wiatą <b>8go kwietnia zajęcia odwołane!!</b>
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	
	9:30-10:15	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce <b>8go kwietnia zajęcia odwołane!!</b>
	10:30-11:15	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:45-9:30	Siłownia gr I	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:45-10:30	Siłownia gr II	
	9:45-10:30	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce

Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego
	10:30-11:15	Aqua Aerobik gr II	
	11:00-11:45	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Rękodzieło - makrama	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	8:00-9:00	Dobre wibracje czyli jak się nie dać starości? gr I	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub w terenie
	9:00-10:00	Dobre wibracje czyli jak się nie dać starości? gr II	
	9:00-9:45	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce Zajęcia będą 4go i 25kwietnia
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	12:30-13:15	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
	11:00-13:00	Warsztaty Teatralne	Zajęcia w placówce lub w terenie
Piątek	8:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	8:00 – 9:00	Niedrogo, smacznie i zdrowo – zajęcia kulinarne	Zajęcia w placówce lub w terenie
	9:00 -10:00	Poznaj swoje ukryte „ja” czyli wiek nam nie straszny	
	10:00 -11:00	Trening umysłu	
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00-11:45	Mobilny Senior	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	12:00-12:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Basen VIP	Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy
3,10,17,24 kwietnia (środa)	10:30-12:00	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego
4 kwietnia (czwartek)	10:00-11:00	„Rady Dobrej Wróżki” – przedstawienie dla dzieci	Seniorzy występują w przedszkolu na ul. Rajskiej – wydarzenie międzypokoleniowe
11 kwietnia (czwartek)	11:30-13:00	Trening samoobrony	Rada Dzielnicy XVIII zaprasza na trening

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**