

## 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 18.04.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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 15go kwietnia zajęcia odwołane!!
	9:00 - 9:45	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-10:45	Aquadei – gimnastyka w wodzie z Adei gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
	11:00-11:45	Aquadei – gimnastyka w wodzie z Adei gr II	

	8:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – Trening umysłu (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	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
	8:00-8:45	Dance fitness	Zajęcia w placówce We wtorek zajęcia będą jeden raz 9go kwietnia
	9:00-9:45	Energy Fitness	
	10:00-10:45	Gimnastyka z elementami pilatesu	
	11:00-11:45	Stretching	
	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce 2go i 9go kwietnia zajęcia odwołane!!!
	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
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Functional Fitness	Zajęcia w placówce 17go kwietnia zajęcia odwołane!!
	11:00-11:45	Functional Fitness	
	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, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45	Dance fitness	Zajęcia w placówce 18go kwietnia zajęcia odwołane!!
	9:15-10:00	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Energy fitness	Zajęcia w placówce 18go kwietnia zajęcia odwołane!!
	11:15-12:00	Aerofitness	Zajęcia w placówce 18go kwietnia zajęcia odwołane!!
	11:00-12:00	Vamos a hablar en español – hiszpański dla początkujących	Zajęcia w placówce <b>18go kwietnia zajęcia odwołane!!!</b>
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 12go i 19go kwietnia zajęcia odwołane!!!
	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 kwiecień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
28 kwietnia (niedziela)	18:00	KONCERT STRAUSS WSCHODU - JAN KAROL FYDA	Wyjście na koncert do Filharmonii Krakowskiej

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.*

