

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**,

e-mail: w.kulczycka@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 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

OBOWIĄZUJE OD 22.04.2024

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (1.04 zajęcia nie odbywają się; 8.04; 15.04; 22.04; 29.04)	8:00 – 8:45	Joga	
	9:15 – 10:00	Taniec gr. I	
	10:15 – 11:00	Taniec gr. II	
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - rękodzieło	
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się – kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier.
Wtorek (2.04; 9.04; 16.04; 23.03; 30.04)	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,

Środa (3.04, 10.04, 17.04, 24.04)	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	15:00 - 16:30	Szyjemy, prujemy – zajęcia krawieckie	
Czwartek (4.04, 11.04, 18.04, 25.04)	7:50 - 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 - 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Piątek (5.04; 12.04; 19.04; 26.04)	8:00 - 8:45	Gimnastyka - fitness	
	9:00 - 10:00	Zdrowy kręgosłup	
	10:00 - 11:00	Trening Umysłu	
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:15 - 12:15	English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących.	
	12:30 - 13:15	Aqua Aerobik	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
13.04 (sobota)	13:30	Czaniecki Cracovia Walkathon - wokół Błoń Krakowskich.	Start zawodników nastąpi o godzinie 13:30 z deptaku przy al. 3 Maja na Błoniach Krakowskich, na wysokości ul. Oleandry. Wydarzenie międzypokoleniowe.
17.04 i 24.04 (środa)	9:00	Wiosenne NW	Spacer integracyjny z kijkami Nordic Walking po Płaszowie. Można wypożyczyć kijki z CAS.

23.04 (wtorek)	12:00	„Te kochane dłonie...”	Wystawa rękodzieła w Galerii Grace na ul. Floriańskiej 22. Wejście w oficynie. Wydarzenie międzypokoleniowe.
25.04 (czwartek)	18:00	G.F. Haendel – „Susanna” oratorium	Capella Cracoviensis – koncert w Filharmonii Krakowskiej
28.04 (niedziela)	18:00	„Strauss Wschodu – Jan Karol Fyda”	Koncert w Filharmonii Krakowskiej. Muzyka okresu międzywojnia autorstwa Jana Karola Fydy.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.