

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: 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 1.05.2024.

Harmonogram zajęć stałych - maj 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 |
| | 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 |
| | 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 7go maja zajęcia odwołane!! |
| 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 |
| | 10:00-10:45 | Spanish baile – taniec hiszpański | Zajęcia w placówce |
| | 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 10go maja zajęcia odwołane!!! |
| | 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 maju 2024:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------------------|-------------|--|---|
| 4h w miesiącu | | Basen VIP | Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy |
| 8,15,22,29 maja (środa) | 10:30-12:00 | Senior piękny i młody czyli relaks w saunie | Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| 10 maja (piątek) | 9:00-11:00 | Polsko hiszpańska banquete Poznajemy tradycyjne smaki | Wydarzenie międzypokoleniowe |
| 18 maja (sobota) | 6:00-18:00 | Hej przygodo - Gliwice wzywają!!! | Międzypokoleniowy wyjazd edukacyjny seniorów wraz z wychowankami Spot24 Deszczowa |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki