

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: 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 6.05.2024

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (6.05; 13.05; 20.05; 27.05)	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	6.05 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:30	Trening umysłu	
Wtorek (7.05; 14.05; 21.05; 28.05)	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 (1.05 zajęcia nie odbywają się; 8.05; 15.05; 22.05; 29.05)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	8.05 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski	Poziom średniozaawansowany

Czwartek (2.05 zajęcia nie odbywają się; 9.05; 16.05; 23.05; 30.05)	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	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)	
Piątek (3.05 zajęcia nie odbywają się, 10.05, 17.05, 24.05, 31.05)	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	
	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 maju 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
29.05 (środa)	8:00 – 16:00	Zdrowiej z Naturą	Wyjazd do Doliny Mnikowskiej.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.