

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 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 6.05.2024

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--|---------------|---|--|
| Poniedziałek 6.05; 13.05; 20.05; 27.05) | 8:00 – 8:45 | Joga | 6.05 zajęcia odwołane |
| | 9:15 – 10:00 | Taniec gr. I | 6.05 zajęcia taneczne są odwołane |
| | 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 (7.05; 14.05; 21.05; 28.05) | 9:00 – 10:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | |
| | 10:00 - 11:30 | Sztukateria – zajęcia kreatywne | 7.05 zajęcia odwołane |
| | 12:30 – 13:15 | Basen | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29, |
| Środa (1.05 zajęcia nie odbywają się; 8.05; 15.05; | 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 | |

| | | | |
|--|---------------|---|---|
| 22.05; 29.05) | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | |
| | 15:00 – 16:30 | Szyjemy, prujemy – zajęcia krawieckie | |
| Czwartek (2.05 zajęcia nie odbywają się; 9.05; 16.05; 23.05; 30.05) | 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 (3.05 zajęcia nie odbywają się, 10.05, 17.05, 24.05, 31.05) | 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 – maj 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.