

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 28.05.2024

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 – 9:45	Ole! Taniec hiszpański gr. I	Aula w CAS
	10:00 – 10:45	Ole! Taniec hiszpański gr. II	
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	7.05, 21.05 i 28.05 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; 22.05; 29.05)	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 – 10:30	Spacer z kijkami Nordic Walking	Zbiórka w CAS, istnieje możliwość wypożyczenia kijków.
	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 (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	31.05 zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:15 – 12:15	English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących.	31.05 zajęcia odwołane
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – maj 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
7.05 (wtorek)	12:00	„Te kochane dłonie...” - Finisaż wystawy rękodzieła	Ul. Floriańska 22, Galeria Grace – wejście w oficynie (niebieskie drzwi)
24.05 (piątek)	14:30	Dzień Rodziny w Bonarce	Wydarzenie międzypokoleniowe 14:30 – 15:30 Mama, babcia i słodycze – rozmowa z dietetykiem 15:00 Rękodzieło - Obrazy z mchu gr I 16:30 Rękodzieło – Obrazy z mchu gr II 18:00 – Poczęstunek na tarasie
26.05 (niedziela)	11:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Wydarzenie międzypokoleniowe Park przy Tauron Arenie, zajęcia przy namiocie SIEMACHY 13:00 – Joga w parku 14:00 – Joga w parku 15:00 – Joga w parku
28.05 (wtorek)	10:00 – 12:00	Kokedamy dla Mamy	Warsztaty florystyczne(możesz zabrac swoją matę)
29.05 (środa)	8:30 – 16:00	Zdrowiej z Naturą	Wyjazd do Doliny Mnikowskiej.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.