

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@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	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

**OBOWIĄZUJE od 29.05.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00 - 9:45	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	9:00 - 9:45	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-10:45	Aquadei – gimnastyka w wodzie z Adei gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
	11:00-11:45	Aquadei – gimnastyka w wodzie z Adei gr II	
	8:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – Trening umysłu (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
	11:00-12:00	Vamos a hablar en español – hiszpański dla początkujących	Zajęcia w placówce 28go maja zajęcia odwołane!!
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce 8go 15go maja zajęcia odwołane!!!
	10:00-10:45	Functional Fitness gr I	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Functional Fitness gr II	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)
8:00-8:45		Dance fitness	Zajęcia w placówce
9:15-10:00		Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
10:15-11:00		Energy fitness	Zajęcia w placówce
11:15-12:00		Aerofitness	Zajęcia w placówce
11:00-12:00		Vamos a hablar en español – hiszpański dla początkujących	Zajęcia w placówce

Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 31go maja zajęcia odwołane!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	10:30-11:15	Aqua aerobik grupa I	Zajęcia w basenie Com Com Zone
	11:30-12:15	Aqua aerobik grupa II	

### Zajęcia dodatkowe maj 2024

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23 maja (czwartek)	15:00-17:00	Polska – Hiszpania razem, integracja międzypokoleniowa	Wydarzenie międzypokoleniowe
29 maja (środa)	16:30	„Challengers” seans filmowy	Wyjście do kina Cinema City Bonarka

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.***