

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 01.06.2024

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (3.06, 10.06, 17.06, 24.06)	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:30	Trening umysłu	
	9:45 – 10:30	Gimnastyka relaksacyjna	Ćwiczenia wzmacniające postawę.
Wtorek (4.06, 11.06, 18.06, 25.06)	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	4.06 zajęcia przeniesione na godzinę 10:30
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	4.06 zajęcia przeniesione na godzinę 11:30
	14.00- 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	

(5.06, 12.06, 19.06, 26.06)	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	5.06 zajęcia odwołane
Czwartek (6.06; 13.06; 20.06; 27.06)	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 (7.06; 14. 06; 21. 06; 28. 06)	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 czerwcu 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
11.05 (wtorek)	14:40	Rydlówka i Młynówka	Zwiedzanie z przewodnikiem. Zapisy od 5.06.
26.06 (środa)	12:00	Uroczysta Gala – Zakończenie Roku Siemachowskiego	ICE Kraków; Ilość miejsc ograniczona, zapisy od 17.06.
26.06 (środa)	18:00	Koncert Sanah	ICE Kraków; Ilość miejsc ograniczona, zapisy od 17.06

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.

