

## 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 6.06.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 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 <b>25go czerwca zajęcia odwołane!!</b>
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce <b>12go czerwca zajęcia odwołane!!!</b>
	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 <b>6go czerwca zajęcia odwołane!!</b>
9:15-10:00		Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
10:15-11:00		Energy fitness	Zajęcia w placówce <b>6go czerwca zajęcia odwołane!!</b>

	11:15-12:00	Aerofitness	Zajęcia w placówce 6go czerwca zajęcia odwołane!!
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 7go czerwca zajęcia odwołane!!!
	10:30-11:15	Aqua aerobik grupa I	Zajęcia w basenie Com Com Zone
	11:30-12:15	Aqua aerobik grupa II	

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9 czerwca (niedziela)	16:00	"Złote Runo" sztuka Gruzji	Wyjście na wystawę do Muzeum Narodowego
13 czerwca (czwartek)	9:00-10:00	Uroki polsko-hiszpańskiej kuchni	Wydarzenie międzypokoleniowe

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