

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego
ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

| | |
|--------------|------------|
| Poniedziałek | 9:00-13:00 |
| Wtorek | 9:00-13:00 |
| Środa | 8:00-12:00 |
| Czwartek | 8:00-12:00 |
| Piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE od 18.06.2024.

Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|--|--|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Taniec w linii/ w kręgu | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub pod wiatą 3 go i 24go czerwca zajęcia są odwołane!! |
| | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora | |
| | 9:30-10:15 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce 3 go i 24go czerwca zajęcia są odwołane!! |
| | 10:30-11:15 | Tenis stołowy | Zajęcia w placówce |
| | 8:00-12:00 | Amigurumi i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Wtorek | 8:45-9:30 | Siłownia gr I | Zajęcia w siłowni Com Com Zone |
| | 9:45-10:30 | Siłownia gr II | |
| | 9:45-10:30 | Tenis stołowy | Zajęcia w placówce |

| | | | |
|----------|--------------|--|---|
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-13:00 | Amigurumi i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce 4go i 18go czerwca zajęcia są odwołane!! |
| Środa | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:30-10:15 | Aqua Aerobik gr I | Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego 19 go czerwca zamiast aqua aerobiku będą zajęcia basenowe!!! |
| | 10:30-11:15 | Aqua Aerobik gr II | |
| | 11:00-11:45 | Tenis stołowy | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-13:00 | Rękodzieło - makrama | Zajęcia w placówce 12go czerwca zajęcia odwołane!!! |
| Czwartek | 8:00-9:00 | Zdrowy kręgosłup gr I | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 9:00-10:00 | Zdrowy kręgosłup gr II | |
| | 8:00-9:00 | Smovey gr I | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub w terenie |
| | 9:00-10:00 | Smovey gr II | |
| | 9:00-9:45 | Tenis stołowy | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-12:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-10:45 | Spanish baile – taniec hiszpański | Zajęcia w placówce Od 10go czerwca zajęcia odwołane do końca czerwca!! |
| | 10:00-11:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 12:30-13:15 | Wycisk dla Seniora | Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie |
| | 11:00-13:00 | Warsztaty Teatralne | Zajęcia w placówce lub w terenie |
| Piątek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:30-10:15 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 8:00 – 9:00 | Niedrogo, smacznie i zdrowo – zajęcia kulinarne | Zajęcia w placówce lub w terenie 21go czerwca zajęcia odwołane!!! |
| | 9:00 -10:00 | Poznaj swoje ukryte „ja” czyli wiek nam nie straszny | |
| | 10:00 -11:00 | Trening umysłu | |

| | | | |
|--|-------------|--|--|
| | 8:00-11:00 | Najlepsze naleśniki świata!!! Zajęcia kulinarne | Zajęcia w placówce |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-11:45 | Mobilny Senior | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 12:00-12:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona | |

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------------------------|-------------|--|---|
| 4h w miesiącu | | Basen VIP | Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy |
| 5,12,19,26 czerwca (środa) | 10:30-12:00 | Senior piękny i młody czyli relaks w saunie | Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| 3 czerwca (poniedziałek) | 16:00-18:00 | „Kopciuszek – prawdziwa historia” | Wydarzenie międzypokoleniowe, Seniorzy występują w DPS przy ul Sołtysowskiej |
| 9 czerwca (niedziela) | 16:00 | "Złote Runo" sztuka Gruzji | Wyjście na wystawę do Muzeum Narodowego |
| 11 czerwca (wtorek) | 8:30-16:00 | „Zdrowiej z Naturą” w Dolinie Mnikowskiej | Wycieczka Krajoznawcza |
| 26 czerwca (środa) | 12:00 | Wielka Gala SIEMACHOWSKA w ICE | Uroczyste zakończenie roku siemachowskiego – wydarzenie międzypokoleniowe |
| 26 czerwca (środa) | 18:30 | „Bajkowa Sanah” - koncert | Wydarzenie międzypokoleniowe |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki