

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	8:00-12:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

OBOWIĄZUJE od 01.07.2024

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (1.07; 8.07; 15.07; 22.07; 29.07)	8:00 – 9:00	Trening Mięśni Dna Miednicy	1.07 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:00 – 11:00	Trening umysłu	22.07; 29.07 zajęcia odwołane
Wtorek (2.07; 9.07; 16.07; 23.07; 30.07)	8:00 – 8:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	30.07 zajęcia odwołane
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	30.07 zajęcia odwołane
	14.00- 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,
Środa (3.07; 10.07; 17.07; 24.07; 31.07)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	8:00 – 8:45	Gimnastyka fitness	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski - poziom średniozaawansowany	
Czwartek (4.07; 11.07;	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00-9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	

18.07; 25.07)	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Muzykoterapia	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek (5.07; 12.07; 19.07; 26.07)	8:00 – 9:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	26.07 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	Trening oddechu	26.07 zajęcia odwołane
	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 lipcu 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.