

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto: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 3.07.2024.**

**Harmonogram zajęć stałych - lipiec 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<br>1go lipca zajęcia odwołane!!! |
|              | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora               |  |
|              | 10:15-11:00  | Basen                                  | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego  |
|              | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce<br>1go lipca zajęcia odwołane!!!                                |
|              | 10:30-11:15  | Tenis stołowy                          | 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  |
| 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                                     |
|          | 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<br><b>3go i 10go lipca zajęcia odwołane!!</b>                |
| Czwartek | 8:00-9:00    | Zdrowy kręgosłup gr I                                 | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone   |
|          | 9:00-10:00   | Zdrowy kręgosłup gr II                                |   |
|          | 8:00-8:45    | Smovey gr I   | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub w terenie                               |
|          | 9:00-9:45    | Smovey gr II  |   |
|          | 9:00-9:45    | Tenis stołowy   | Zajęcia w placówce  |
|          | 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<br><b>5go i 12go lipca zajęcia odwołane!!!</b> |
|          | 9:00 -10:00  | Poznaj swoje ukryte „ja” czyli wiek nam nie straszny  |   |
|          | 10:00 -11:00 | Trening umysłu  |   |
|          | 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 lipcu 2024:

| Data                     | godzina     | rodzaj zajęć                                | Uwagi  |
|--------------------------|-------------|---|--|
| 4h w miesiącu            |             | Basen VIP                                   | Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy |
| 3,10,17,24,31<br>(środa) | 10:30-12:00 | Senior piękny i młody czyli relaks w saunie | Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego  |
| 18 lipca<br>(czwartek)   | 11:00       | Co wiemy o Stradomiu?                       | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie                       |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**