

## 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 11.07.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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 UWAGA!! 8go lipca zajęcia zaczynają się o 17:00 i 18:00
	9:00 - 9:45	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	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 1go i 8go lipca zajęcia odwołane!!
	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 2go lipca zajęcia odwołane!!
	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
	8:00-10:00	Kuchnia VEGE – smak i zdrowie	Zajęcia w placówce Zajęcia będą 10go i 31go lipca
	10:00-12:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce 10go i 17go lipca zajęcia odwołane!!
	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)	Zajęcia w placówce
	9:15-10:00	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce UWAGA!!! 11go lipca zajęcia zaczynają się o 18:00
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
	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 lipcu 2024

*Miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
16 lipca (wtorek)	11:00	Co wiemy o Stradomiu?	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
4 lipca (czwartek)	12:00	Lato z Seniorami - Międzypokoleniowy czwartek Wyjście do Muzeum MOCAK	Wydarzenie międzypokoleniowe
11 lipca (czwartek)	12:00	Lato z Seniorami Wyjście do Muzeum Dominikanów	Wydarzenie międzypokoleniowe
12 lipca (piątek)	10:00	English Fun Przedstawienie dla dzieci	Wydarzenie międzypokoleniowe Seniorzy przygotowali przedstawienie dla dzieci w języku angielskim

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.*