

## 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 19.07.2024

*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<br>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<br>Kawiarenka – Trening umysłu (i nie tylko) | Zajęcia w placówce  |

|          |             |  |   |
|----------|-------------|--|---|
|          | 10:00-12:00 | „Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania             | Zajęcia w placówce<br>1go i 8go lipca zajęcia odwołane!!<br>22go lipca zajęcia będą nad Bagrami!! |
|          | 12:00-12:45 | Basen  | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone  |
| Wtorek   | 9:00-9:45   | Basen  | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone  |
|          | 8:00-9:00   | Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)               | Zajęcia w placówce<br>2go lipca zajęcia odwołane!!  |
|          | 9:00-9:45   | Taniec liniowy/w kręgu                                 |   |
|          | 10:00-10:45 | Latino dance dla Seniora                               |   |
|          | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka                               | Zajęcia w placówce  |
| Środa    | 8:00-8:45   | Basen  | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone  |
|          | 8:00-10:00  | Kuchnia VEGETARIAŃSKA – smak i zdrowie                 | Zajęcia w placówce<br>24go i 30go lipca zajęcia odwołane!!!                                       |
|          | 8:00-11:00  | Amigurumi i inne rękodzieło                            | Zajęcia w placówce  |
|          | 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<br>UWAGA!!! 11go lipca zajęcia zaczynają się o 18:00                           |
|          | 10:00-10:45 | Aqua aerobik gr I                                      | Zajęcia w basenie Com Com Zone  |

|        |             |                          |   |
|--------|-------------|--------------------------|---|
|        | 11:00-11:45 | Aqua aerobik gr II       | Zajęcia w basenie Com Com Zone  |
| 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<br>12go lipca zajęcia będą w godzinach 8:00-10:00                |
|        | 10:30-11:15 | Aqua aerobik grupa I     | Zajęcia w basenie Com Com Zone<br>12go lipca zajęcia grupy pierwszej są odwołane!!! |
|        | 11:30-12:15 | Aqua aerobik grupa II    |   |

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024

*Miesiąc*

| data                 | godzina | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|----------------------|---------|--|---|
| 16 lipca (wtorek)    | 11:00   | Co wiemy o Stradomiu?  | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie<br>Z uwagi na zapowiedzianą niebezpieczną pogodę wycieczka odwołana!!! |
| 4 lipca (czwartek)   | 12:00   | Lato z Seniorami - Międzypokoleniowy czwartek Wyjście do Muzeum MOC AK | 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          |
| 16 lipca (wtorek)    | 12:00   | Lato z Seniorami Wyjście do Muzeum Manggha                             | Wydarzenie międzypokoleniowe  |
| 21 lipca (niedziela) | 17:00   | „Rewizor”  | Wyjście na spektakl do Teatru Bagatela  |

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