

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**,

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@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 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 26.07.2024

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (1.07; 8.07; 15.07; 22.07; 29.07)	7:30 – 8:15	Joga	
	9:15 – 10:00	Taniec gr. I	1.07, 8.07, 15.07 zajęcia odwołane.
	10:15 – 11:00	Taniec gr. II	
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - rękodzieło	Zajęcia z 22.07 przeniesione na 23.07 o godzinie 10:00
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	Zajęcia z 22.07 przeniesione na 23.07 o godzinie 11:00
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się – kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier.
Wtorek (2.07; 9.07; 16.07; 23.07; 30.07)	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
Środa (3.07; 10.07; 17.07; 24.07; 31.07)	8:00 - 8:45	Joga	31.07 zajęcia odwołane
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	3.07 i 10.07 zajęcia odwołane
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	3.07 i 10.07 zajęcia odwołane

	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
Czwartek (4.07; 11.07; 18.07; 25.07)	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	
	10:00 – 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Piątek (5.07; 12.07; 19.07; 26.07)	8:00 – 8:45	Gimnastyka - fitness	
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup	
	10:00 – 11:00	Trening Umysłu	5.07, 12.07 zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:15 – 12:15	English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących.	5.07, 12.07 zajęcia odwołane
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

#### **Zajęcia dodatkowe – lipiec 2024**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
3, 5, 12, 16, 19.07	9:30	Szycie legowisk dla psiaków z krakowskiego schroniska	Działania wolontaryjne, Aula CAS
29.07 (poniedziałek)	14:00	„Wredne liściki”	Wyjście do kina Cinema City Bonarka

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**