

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto: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 31.07.2024

### 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	8.07 zajęcia odwołane
Wtorek (2.07; 9.07; 16.07; 23.07; 30.07)	8:00 – 8:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,
	8:00- 8:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	30.07 zastępstwo, zajęcia odbędą się.
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	30.07 zastępstwo, zajęcia odbędą się.
Środa (3.07; 10.07; 17.07; 24.07; 31.07)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	24/07 i 31/07 zajęcia odwołane
	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	3.07 zajęcia odwołane 17.07 zajęcia przełożone na godzinę 8:00 do 10:00

Czwartek (4.07; 11.07; 18.07; 25.07)	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00-9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	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 zastępstwo, zajęcia odbędą się.
	9:00 – 10:00	Trening oddechu	26.07 zastępstwo, zajęcia odbędą się.
	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:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi:</b>
31.07	14:00	„Wredne liściki”	Wyjście do kina Cinema City w Bonarce

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**