

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: 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 1.08.2024

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (5.08; 12.08; 19.08; 26.08)	8:00 – 9:00	Trening Mięśni Dna Miednicy	12.08 i 19.08 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka relaksacyjna	
Wtorek (6.08; 13.08; 20.08; 27.08)	8:00 – 8:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,
	8:00- 8:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	
Środa (7.08; 14.08; 21.08; 28.08)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	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	21.08, 28.08 zajęcia odwołane
Czwartek (1.08; 8.08; 22.08; 29.08)	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	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek (2.08; 9.08; 16.08; 23.08; 30.08)	8:00 – 9:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	9:00 – 10:00	Trening oddechu	
	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 sierpniu 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
9.08	12:00	„Złote Runo Gruzji”	Zwiedzanie z przewodnikiem. Zbiórka o 11:40 przy Gmachu Głównym Muzeum Narodowego.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.