

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

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

e-mail:

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 1.08.2024

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (5.08; 12.08; 19.08; 26.08)	7:30 – 8:15	Joga	
	9:15 – 10:00	Taniec gr. I	26.08 zajęcia odwołane
	10:15 – 11:00	Taniec gr. II	
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - rękodzieło	
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się – kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier.
Wtorek (6.08; 13.08; 20.08; 27.08)	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
Środa (7.08; 14.08; 21.08; 28.08)	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	

	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
Czwartek (1.08; 8.08; 22.08; 29.08)	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 (2.08; 9.08; 16.08; 23.08; 30.08)	8:00 – 8:45	Gimnastyka fitness gr I	2.08 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	Gimnastyka fitness gr II	
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Aqua Aerobik	2.08 zajęcia odwołane

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
7.08 (środa)	12:00	Złote Runo Gruzji	Zwiedzanie z przewodnikiem. Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy. Zbiórka na miejscu o 11:40

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.