

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

|              |            |
|--------------|------------|
| Poniedziałek | 9:00-13:00 |
| Wtorek       | 9:00-13:00 |
| Środa        | 8:00-12:00 |
| Czwartek     | 8:00-12:00 |
| Piątek       | 8:00-12:00 |

**OBOWIĄZUJE od 6.08.2024.**

### Harmonogram zajęć stałych - sierpień 2024

| dzień        | godzina      | rodzaj zajęć                              | Uwagi   |
|--------------|--------------|---|---|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45  | Taniec w linii/ w kręgu                   | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub pod wiatą                                     |
|              | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora                  |   |
|              | 10:15-11:00  | Basen                                     | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego<br>5go sierpnia zajęcia odwołane!!        |
|              | 11:00 -12:00 | Nowe technologie:<br>smartphony/komputery | Zajęcia w placówce  |
|              | 12:00-13:00  | SPOTkajmy się - kawiarenka                | Zajęcia w placówce  |
| Wtorek       | 8:45-9:30    | Siłownia gr I                             | Zajęcia w siłowni Com Com Zone  |
|              | 9:45-10:30   | Siłownia gr II                            |   |
|              | 9:45-10:30   | Tenis stołowy                             | Zajęcia w placówce<br><b>6go sierpnia zajęcia odwołane!!</b>                          |
|              | 11:00-12:00  | SPOTkajmy się – kawiarenka                | Zajęcia w placówce  |
|              | 10:15-11:00  | Basen                                     | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego<br><b>6go sierpnia zajęcia odwołane!!</b> |
|              | 11:00-13:00  | Amigurumi i inne rękodzieło               | Zajęcia w placówce  |

|          |              |   |  |
|----------|--------------|---|--|
| Środa    | 8:00-9:00    | SPOTkajmy się – kawiarenka                            | Zajęcia w placówce   |
|          | 9:30-10:15   | Aqua Aerobik gr I                                     | Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego<br>7go sierpnia zajęcia odwołane!! |
|          | 10:30-11:15  | Aqua Aerobik gr II                                    |  |
|          | 11:00-12:00  | SPOTkajmy się – kawiarenka                            | Zajęcia w placówce   |
| Czwartek | 8:00-9:00    | Zdrowy kręgosłup gr I                                 | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone 1go i 8go sierpnia zajęcia odwołane!!      |
|          | 9:00-10:00   | Zdrowy kręgosłup gr II                                |  |
|          | 10:00-10:45  | Tenis stołowy   | Zajęcia w placówce<br>8go sierpnia zajęcia odwołane!!                          |
|          | 11:00-12:00  | SPOTkajmy się - kawiarenka                            | Zajęcia w placówce   |
|          | 12:30-13:15  | Wycisk dla Seniora                                    | Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie                                |
| Piątek   | 8:00-12:00   | SPOTkajmy się – kawiarenka                            | Zajęcia w placówce   |
|          | 9:30-10:15   | Basen   | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego                                    |
|          | 8:00 – 10:00 | Niedrogo, smacznie i zdrowo – zajęcia kulinarne       | Zajęcia w placówce lub w terenie<br>16go sierpnia zajęcia odwołane!!!          |
|          | 10:00 -11:00 | Trening umysłu  |  |
|          | 10:15-11:00  | Basen   | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego                                    |
|          | 11:00-11:45  | Mobilny Senior  | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone 2go i 9go sierpnia zajęcia odwołane!!!     |
|          | 12:00-12:45  | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona |  |

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:

| Data                    | godzina     | rodzaj zajęć                                | Uwagi  |
|-------------------------|-------------|---|--|
| 4h w miesiącu           |             | Basen VIP                                   | Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy |
| 7,14,21,28 (środa)      | 10:30-12:00 | Senior piękny i młody czyli relaks w saunie | Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego  |
| 14go sierpnia (środa)   | 10:00       | Zwiedzamy Teatr im Juliusza Słowackiego     | Wycieczka krajoznawcza                                   |
| 23 go sierpnia (piątek) | 10:00       | Zwiedzamy Teatr Bagatela                    | Wycieczka krajoznawcza                                   |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**