

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@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	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE od 16.08.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00 - 9:45	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce 12go sierpnia zajęcia odwołane!!
	9:00 - 9:45	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	8:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – Trening umysłu (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce 19go i 26go sierpnia zajęcia odwołane!!

	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 26go sierpnia zajęcia odwołane!!
Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 27go sierpnia zajęcia odwołane!!
	8:00-9:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 28go sierpnia zajęcia odwołane!!
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce Zajęcia z 14go sierpnia przenosimy na 16go godz 9:00-11:00!!!
	10:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 28go sierpnia zajęcia odwołane!!
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	9:15-10:00	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 9go i 16go sierpnia zajęcia odwołane!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się	Zajęcia w placówce

		Kawiarenka	
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 16,23,30go sierpnia zajęcia odwołane!!
	11:00-11:45	Aqua aerobik grupa I	Zajęcia w basenie Com Com Zone 30go sierpnia zajęcia odwołane!!!
	12:00-12:45	Aqua aerobik grupa II	

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8 sierpnia (czwartek)	10:00-11:00	Lawendowy ogród	Międzypokoleniowe warsztaty szycia woreczków lawendowych
14 sierpnia (środa)	10:00	Zwiedzamy Teatr im Juliusza Słowackiego	Wycieczka krajoznawcza
23 sierpnia (piątek)	10:00	Zwiedzamy Teatr Bagatela	Wycieczka krajoznawcza

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.***