

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 26.08.2024.**

### 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 19go i 26go sierpnia zajęcia odwołane!!
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego 5go sierpnia zajęcia odwołane!!
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce 19go i 26go sierpnia zajęcia odwołane!!
	9:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	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 6go sierpnia zajęcia odwołane!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce

	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego 6go sierpnia zajęcia odwołane!!
	11:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce 13go i 20go sierpnia zajęcia odwołane!!
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 7go sierpnia zajęcia odwołane!!
	10:30-11:15	Aqua Aerobik gr II	21go sierpnia zajęcia grupy II odwołane!!!
	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 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 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**