

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego
ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: 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 1.09.2024

Harmonogram zajęć stałych - wrzesień 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
	11:00 -12:00	Nowe technologie: 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
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	12:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	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

	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
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:00-10:45	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	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
	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
	12:00-12:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Basen VIP	Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy
4,11,18,25 września (środa)	10:30-12:00	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego
8 września (niedziela)	12:00-20:00	Wielki Piknik	Wydarzenie międzypokoleniowe w Com Com Zone Ptaszyckiego
12go września (czwartek)	13:00	„Pomniki na Plantach - ludzie i historia”	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki