

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: k.kipiel@siemacha.org.pl

CAS czynny 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 04.09.2024

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:15	Gimnastyka relaksacyjna	
Wtorek	9:00- 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	
	9:45 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	14:00 – 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim
Środa	8:00 - 9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski	4go września zajęcia odwołane!!!

Czwartek	8:00 - 8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00 - 9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	10.00 - 12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
	10:00 – 12:00	Szachy	Wolontariat
Piątek	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	
	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
18.09	10:30 – 12:30	Wycieczka: Słynne Żydówki na Podgórzu	Zapisy od 16.09 przez e-mail: k.kipiel@siemacha.org.pl Zbiórka o 10:20 na Placu Niepodległości

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.