

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**,

e-mail: j.demczak@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 - 13:00 |
| piątek | 8:00 - 12:00 |

OBOWIĄZUJE OD 04.10.2024

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|---------------------------------|--|
| Poniedziałek | 8:00 – 8:45 | Joga | Zajęcia w placówce |
| | 9:15 – 10:00 | Fitness dla seniora | Zajęcia w placówce |
| | 10:15 – 11:00 | Pilates | |
| | 9:00 – 10:00 | Zajęcia plastyczne - rękodzieło | Zajęcia z 21 października są przeniesione na 11 października (godzina 10:00-12:00) |
| | 10:00 – 11:00 | Manualne wariacje - rękodzieło | |
| | 10:30 – 11:30 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Wtorek | 7:50 – 8:35 | Taniec gr. I | Zajęcia w placówce |
| | 8:50-9:35 | Taniec gr. II | |
| | 10:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 12:15 – 13:00 | Basen | COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, |
| Środa | 8:00 - 8:45 | Joga | Zajęcia w placówce |

| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| | 9:00 - 11:00 | Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie | Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach:02,16,30 października |
| | 09:00 - 11:00 | Trening umysłu | Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach:09,23 października |
| | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Czwartek | 7:50 – 8:35 | Gimnastyka rehabilitacyjna | Zajęcia w placówce |
| | 9:00 – 10:00 | Nowe technologie – grupa zaawansowana | Zajęcia w placówce |
| | 10:00 - 11:00 | Nowe technologie – grupa początkująca | |
| | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:00 – 11:45 | Basen | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29 |
| | 13:00 – 13:45 | Basen | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29 |
| Piątek | 8:00 – 9:00 | Zdrowy kręgosłup gr I | Zajęcia w placówce |
| | 9:00 – 10:00 | Zdrowy kręgosłup gr II | |
| | 10:00 – 11:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 12:30 – 13:15 | Aqua Aerobik | Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech 32 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – październik 2024

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------------------------|----------------|--|------------------------------------|
| 07 października (poniedziałek) | 12:30 | "Zwiedzanie Kazimierza oraz Starej Synagogi" | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie |
| 24 października (czwartek) | 11:00 | „Kraków w czasie II wojny światowej” | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie |
| 02,09,16,23,30 października | 15:00-16:30 | Szycie z polotem | Zajęcia międzypokoleniowe |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.

