

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 15.10.2024

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	8:30 – 12:30	Brydż	
	9:30 – 10:15	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:30 – 11:15	Zdrowy Kręgosłup	Cykl 3 spotkań Start: 14.10
Wtorek	9:00- 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	Brak miejsc
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	Brak miejsc
	11:00 – 12:00	Trening Wyobraźni	Gramy: Dixit
	14:00 – 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim
Środa	8:00 - 9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	Brak miejsc
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	2.10 zajęcia odwołane
	8:30 – 12:30	Brydż	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	Brak miejsc

Środa	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	Brak miejsc
	10:00-12:00	Język angielski	
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	Arteterapia	Brak miejsc
	10:00 – 12:00	Szachy	Kawiarenka
Piątek	8:30 – 12:30	Brydż	
	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	Brak miejsc
	10:00 – 11:00	Trening oddechu	Brak miejsc
	11:00 – 12:00	Poznajmy się!	Gramy: Rummikub, Scrabble
	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 październiku 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
2.10	17:00	Integracja: wspólne szantowanie z CAS Żeglarz	Spotkanie w Klubie Horn
24.10	12:00	Wycieczka: Kraków w czasie II wojny światowej	Informacja o miejscu spotkania zostanie podana przez koordynatora kilka dni przed wydarzeniem
30.10	11:00	Gala Małopolskiego Plebiscytu "Seniorka i Senior Roku - Poza Stereotypem"	Kino Kijów

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.

