

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

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

e-mail: [j.demczak@siemacha.org.pl](mailto: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 17.10.2024

### 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	Zajęcia w placówce
	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	Zajęcia w placówce
	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**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
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
29 października (wtorek)	11:00	„Siłaczki”	Wystawa w Muzeum Krakowa Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
30 października (środa)	14:00	Gala Małopolskiego Plebiscytu „Seniorka i Senior Roku-Poza Stereotypem”	Kino Kijów

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**