

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 21.10.2024

Harmonogram zajęć stałych - październik 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	7go października zajęcia odwołane!!
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce 7go października zajęcia odwołane!!
	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

Wtorek	11:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce 29go października zajęcia odwołane!!!
	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	
	10:30-11:30	Jak poprawić uważność – trening uważności na bazie jogi	Zajęcia w placówce Pierwsze zajęcia będą 30go października
	11:30-12:30	Świadomy oddech – na bazie jogi funkcjonalnej	
	11:30-13:30	Makramy	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	4go października zajęcia odwołane!!!

Zajęcia dodatkowe w październiku 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Basen VIP	Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy
2,9,16,23,30 października (środa)	10:30-12:00	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego
9 października (środa)	19:00	Koncert 40-stka po krakowsku” z okazji jubileuszu 40-lecia działalności artystycznej Tomka Wachnowskiego	Koncert w NCK
21 października (poniedziałek)	11:00-13:00	Warsztaty cukrzycowe	Warsztaty prowadzone przez edukatorów cukrzycowych Szpitala im. Stefana Żeromskiego
23 października (środa)	12:00	Wyjście do Muzeum Narodowego na wystawę „Siłaczki”	Wycieczka po Krakowie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorce