

**Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa**

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: [k.kipiel@siemacha.org.pl](mailto: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 21.10.2024**

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2024 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	21.10 trening się nie odbędzie
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	8:30 – 12:30	<b>Brydż</b>	
	9:30 – 10:15	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:30 – 11:15	Zdrowy Kręgosłup	Cykl 3 spotkań, <b>start: 14.10</b>
	11:30 – 12:45	<b>Szydełkowanie</b>	I piętro, <b>start 21.10</b>
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	<b>Trening Wyobraźni</b>	<b>Gramy: Dixit</b>
	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	<b>2.10 zajęcia odwołane</b>
	8:30 – 12:30	<b>Brydż</b>	

Środa	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00-12:00	Język angielski	
Czwartek	8:00 - 8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	24.10 odwołane
	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)	24.10 odwołane
	10:00 – 12:00	Arteterapia	24.10 odwołane
	10:00 – 12:00	Szachy	Kawiarenka
Piątek	<b>8:30 – 12:30</b>	<b>Brydż</b>	
	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:00 – 11:00	Trening oddechu	
	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>Poznajmy się!</b>	<b>Gramy: Rummikub, Scrabble</b>
	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 koordynatorce.**

### **Zajęcia dodatkowe w październiku 2024:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi:</b>
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
<b>30.10</b>	<b>11:00</b>	<b>Gala Małopolskiego Plebiscytu "Seniorka i Senior Roku - Poza Stereotypem"</b>	<b>Kino Kijów</b>

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**

