

## 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 24.10.2024

#### 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<br>Zajęcia będą w dniach:02,16,30 października |
|          | 09:00 - 11:00 | Trening umysłu                         | Zajęcia w placówce<br>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)     | 12:00   | „Kraków w czasie II wojny światowej”         | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie |

|                                |             |  |   |
|--------------------------------|-------------|--|---|
| 02,09,16,23,30<br>października | 15:00-16:30 | Szycie z polotem   | Zajęcia międzypokoleniowe   |
| 29<br>października<br>(wtorek) | 14:00       | „Siłaczki”   | Wystawa w Muzeum Krakowa<br>Wycieczka krajoznawcza po<br>Krakowie |
| 30<br>października<br>(środa)  | 11:00       | Gala Małopolskiego<br>Plebiscytu „Seniorka i<br>Senior Roku-Poza<br>Stereotypem” | Kino Kijów  |

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**