

**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 30.10.2024**

**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  | Brydż                            |                                     |
|              | 9:30 – 10:15  | Gimnastyka relaksacyjna          |                                     |
|              | 10:30 – 11:15 | Zdrowy Kręgosłup                 | Cykl 3 spotkań, <b>start: 14.10</b> |
|              | 11:30 – 12:45 | Szydełkowanie                    | 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 | Trening Wyobraźni                | Gramy: <i>Dixit</i>                 |
|              | 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  | Brydż                            |                                     |
|              | 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<br>(komputer/smartphone)            | 24.10 odwołane                             |
|          | 10:00 – 12:00 | Arteterapia   | 24.10 odwołane                             |
|          | 10:00 – 12:00 | Szachy  | Kawiarenka                                 |
| Piątek   | 8:30 – 12:30  | Brydż   |  |
|          | 9:00 – 10:00  | Trening uważności z elementami<br>jogi dla początkujących |  |
|          | 10:00 – 11:00 | Trening oddechu   |  |
|          | 11:00 – 12:00 | Poznajmy się!   | Gramy: <i>Rummikub, Scrabble</i>           |
|          | 9:00 – 12:00  | SPOTkajmy się – Kawiarenka                                |  |
|          | 13:00 – 13:45 | Basen   | COM COM ZONE Prokocim,<br>Ul. Kurczaba 29, |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.**

### **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<br>z CAS Żeglarz                                | Spotkanie w Klubie Horn   |
| 24.10       | 12:00          | Wycieczka:<br>Kraków w czasie<br>II wojny światowej                             | Informacja o miejscu spotkania<br>zostanie podana przez koordynatora<br>kilka dni przed wydarzeniem |
| 29.10       | 16:30          | Urodziny Siemachy   | Wydarzenie międzypokoleniowe  |
| 30.10       | 11:00          | Gala Małopolskiego Plebiscytu<br>"Seniorka i Senior Roku<br>- Poza Stereotypem" | Kino Kijów  |

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**

