

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	9:30-13:30
Czwartek	8:00-12:00
Piątek	8:00-12:00

OBOWIĄZUJE od 1.11.2024

Harmonogram zajęć stałych - listopad 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	
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce
	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
	11:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce

Środa	9:30-10:30	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	Jak poprawić uważność – trening uważności na bazie jogi	Zajęcia w placówce
	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	
	8:00-8:45	Smovey gr I	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	9:00-9:45	Smovey gr II	
	10:00-10:45	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	12:00-13:30	Warsztaty Teatralne	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenir COM COM ZONE Ptaszyckiego
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr II	
	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	

Zajęcia dodatkowe listopadzie 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Basen VIP	Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy
6,13,20,27 listopada (środa)	10:30-12:00	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego
15 listopada (piątek)	12:00	„Wawel odzyskany”	Wycieczka krajoznawcza
22 listopada (piątek)	12:00	„Podziemia wawelskie”	Wycieczka krajoznawcza
27 listopada (środa)	12:00	„Oberża pod złamanym groszem”	Wyjście do Teatru Praska 52

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki