

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 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 01.11.2024

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 w placówce
	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 Zajęcia będą w dniach:13,27 listopada

	09:00 - 11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach:06,20 listopada
	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 – listopad 2024**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
13 listopada (środa)	13:00	"Zwiedzanie Zamku Królewskiego na Wawelu-Komnaty Królewskie"	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
20 listopada (środa)	13:10	„Podziemia Zamku-Wawel Zaginiony, Wawel Podziemny”	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
27 listopada (środa)	12:00	„Oberża pod złamanym groszem”	Wyjście do Teatru Praska 52
06,13,20,27 listopada	14:30-16:30	Szycie z polotem	Zajęcia międzypokoleniowe

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**

