

**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 4.11.2024**

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	8:30 – 12:30	Brydż	
	9:30 – 10:15	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:30 – 11:15	<b>Zdrowy Kręgosłup</b>	Zajęcia trwają do końca roku
	11:20 – 13:00	<b>Szydelkowanie</b>	
Wtorek	9:00- 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	
	11:10 – 11:55	<b>Pilates – gr. I</b>	Cykl kilku zajęć, start: 12.11
	12:00 – 12:45	<b>Pilates – gr. II</b>	Cykl kilku zajęć, start: 12.11
	14:00 – 14:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim
Środa	8:00 - 9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	Brak miejsc
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	8:30 – 12:30	Brydż	

	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	11:00 – 12:00	<b>Trening Wyobraźni</b>	<i>Dixit</i> i inne
	10:00-12:00	Język angielski	
Czwartek	8:00 - 8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	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)	
	10:00 – 12:00	<b>Arteterapia</b>	
	10:00 – 12:00	Szachy	
Piątek	8:30 – 12:30	Brydż	
	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:00 – 11:00	Trening oddechu	
	11:00 – 13:00	<b>Rękodzieło</b>	Makrama i inne. Start: 8.11
	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim

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

### **Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi:</b>
15.11	11:20	Wycieczka na Wawel: podziemie	
19.11	11:40	Wycieczka na Wawel: komnaty	
27.11	11:45	<i>Oberża pod złamanym groszem</i>	Komedia dell'Arte, Teatr Praska 52
28.11	17:00	Dzień Wdzięczności	Wydarzenie międzypokoleniowe

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**

