

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: 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 7.11.2024

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	<u>Zdrowy Kregoslup</u>	
	11:20 – 13:00	<u>Szydelkowanie</u>	
Wtorek	9:00- 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	11:10 – 11:55	<u>Pilates – gr. I</u>	Cykl kilku zajęć, start: 12.11
	12:00 – 12:45	<u>Pilates – gr. II</u>	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	

Środa	8:30 – 12:30	Brydż	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	11:00 – 12:00	<u>Trening Wyobraźni</u>	Dixit 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	<u>Arteterapia</u>	
	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	<u>Rekodzielo</u>	Makrama i inne. Start: 15.11
	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorce.

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
15.11	11:20	Wycieczka na Wawel: podziemie	
19.11	11:40	Wycieczka na Wawel: komnaty	
27.11	12:15	<i>Oberża pod złamanym groszem</i>	Komedia dell'Arte, Teatr Praska 52
28.11	17:00	Dzień Wdzięczności	Wydarzenie międzypokoleniowe