

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 12.11.2024

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 Kręgosłup</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: 19.11 |
| | 12:00 – 12:45 | <u>Pilates – gr. II</u> | Cykl kilku zajęć, start: 19.11 |
| | 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 | |

| | | | |
|----------|---------------|---|------------------------------|
| Środa | 8:00 – 12:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | |
| | 9:00 – 9:45 | Gimnastyka fitness | |
| | 10:00 – 10:45 | Gimnastyka na krzesłach | |
| | 11:00 – 12:00 | Trening Wyobraźni | <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 | Arteterapia | |
| | 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 | Rękodzieło | 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 koordynatorki.
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 | |
| 26.11 | 12:00 | <u>Decoupage - warsztaty</u> | |
| 27.11 | 12:15 | <i>Oberża pod złamanym groszem</i> | Komedia dell'Arte, Teatr Praska 52 |
| 28.11 | 17:00 | Dzień Wdzięczności | Wydarzenie międzypokoleniowe |