

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**,

e-mail: 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 22.11.2024

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 przypadające na 11 listopada są odrabiane 15 listopada(godzina 8:30-10:30)
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00 – 12:00	Język angielski gr.I	25 listopada-zajęcia odwołane
	12:00 – 13:00	Język angielski gr.II	
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 06 listopada-zajęcia odwołane-odrabiane 29 listopada(godzina 12:00-14:00)
	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

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
13 listopada (środa)	13:00	"Zwiedzanie Zamku Królewskiego na Wawelu-Komnaty Królewskie"	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

19,26 listopada (wtorek)	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne manufaktura świąteczna	Warsztaty okolicznościowe
20 listopada (środa)	13:10	„Podziemia Zamku-Wawel Zaginiony, Wawel Podziemny”	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
27 listopada (środa)	12:30	„Oberża pod złamanym groszem”	Wyjście do Teatru Praska 52
28 listopada (czwartek)	17:00	Dzień wdzięczności	Wydarzenie międzypokoleniowe
28 listopada (czwartek)	19:00	Muzyczne Mosty-Capella Cracoviensis	Koncert w Filharmonii im. Karola Szymanowskiego
29 listopada (piątek)	17:00-21:00	Bank Żywności w Krakowie	Wolontariat (Lidl, Wielicka 67)
30 listopada (sobota)	10:00-16:00	Bank Żywności w Krakowie	Wolontariat (Biedronka, B. Joselewicza)
06,13,20,27 listopada	14:30-16:30	Szycie z polotem	Zajęcia międzypokoleniowe

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.