

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 2.12.2024

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:15	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:30 – 11:15	<u>Zdrowy Kręgosłup</u>	Zajęcia trwają do końca roku
	11:20 – 13:00	<u>Szydelkowanie</u>	
Wtorek	9:00- 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	Brak miejsc
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	Brak miejsc
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	11:10 – 11:55	<u>Pilates – gr. I</u>	Zajęcia trwają do końca roku
	12:00 – 12:45	<u>Pilates – gr. II</u>	Zajęcia trwają do końca roku
	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	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	

	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:55 – 11:55	Trening Wyobraźni	Gra Dixit
	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 - 11:00	Trening Umysłu	Gra Rummikub
	10.00 - 12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
	10:00 – 12:00	Arteterapia	Zajęcia trwają do końca roku
	10:00 – 12:00	Szachy	
Piątek	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:00 – 11:00	Trening oddechu	
	11:00 – 13:00	Rekodzielo	Makrama i inne.
	13:00 – 13:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.
Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
3.12	16:00	Koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych	Tauron Arena
4.12	12:00 i 16:00	Koncert dla Seniorów	ICE Kraków
5.12	19:00	Capella Cracoviensis	Filharmonia
9.12	18:00	Jerzy Skarżyński - spotkanie wspomnieniowe w 100. rocznicę urodzin	Teatr Groteska