

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

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

e-mail: [j.demczak@siemacha.org.pl](mailto:j.demczak@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00 - 13:00
wtorek	8:00 - 12:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	8:00 - 12:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 19.12.2024

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 8:45	Joga	Zajęcia w placówce 23 grudnia-zajęcia odwołane
	9:15 – 10:00	Fitness dla seniora	Zajęcia w placówce
	10:15 – 11:00	Pilates	
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - rękodzieło	Zajęcia z 23 grudnia są przeniesione na 17 grudnia (godzina 10:00-12:00)
	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	Zajęcia w placówce 23, 30 grudnia-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 odbędą się w dniu: 18 grudnia
	09:00 - 11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce Zajęcia odbędą się w dniach: 04,11 grudnia
	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 – grudzień 2024**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
5 grudnia (czwartek)	19:00	Muzyczne Mosty- Capella Cracoviensis	Koncert w Filharmonii im. Karola Szymanowskiego
7 grudnia (sobota)	09:00-16:30	Kiermasz	Com Com Zom Ptaszyckiego
11 grudnia (środa)	13:50	Film „Listy do M. Pożegnania i powroty.”	Kino Cinema City Bonarka ul. Kamińskiego 11

16 grudnia (poniedziałek)	16:30	Wspólne ubieranie świętecznej choinki	Wydarzenie międzypokoleniowe
17,19,20 grudnia	14:00-20:00	Kiermasz Świąteczny w Centrum Handlowym Bonarka	Wydarzenie międzypokoleniowe
18 grudnia (środa)	17:00	Spotkanie Wigilijne	Wydarzenie międzypokoleniowe
06,13,20 grudnia (piątek)	08:00-10:00	Zajęcia plastyczne Manufaktura Świąteczna	Warsztaty okolicznościowe
04,11 grudnia (środa)	14:30-16:30	Szycie z polotem	Zajęcia międzypokoleniowe

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**