

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

**kontakt: tel. 882 053 561,**

e-mail: [k.kipiel@siemacha.org.pl](mailto: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

### O BOWIAZUJE od 02.01.2025

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	<b>10:15-11:00</b>	Gimnastyka relaksacyjna	
	<b>11:05-11:50</b>	Zdrowy Kręgosłup	
	11:20 – 13:00	Szydełkowanie	
Wtorek	9:00- 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	Start 7.01
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	14:00 – 14:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim
Środa	8:00 - 9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	Start 8.01

	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	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)	
Piątek	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	Start 10.01
	10:00 – 11:00	Trening oddechu	
	11:00 – 13:00	Rękodzieło	Start 3.01
	13:00 – 13:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim