

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: a.zachwieja@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 | 8:00-12:00 |
| piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE od 1.01.2025r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025r

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|--|--|
| Poniedziałek | 8:00-8:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 8:00 - 9:45 | Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne | Zajęcia w placówce |
| | 9:00 - 9:45 | Super kondycja – zajęcia gimnastyczne | |
| | 10:00-10:45 | Sprawny Senior | |
| | 9:00-10:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-11:00 | „Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-12:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |

| | | | |
|--------------|-------------|--|--|
| Poniedziałek | 13:45-14:30 | Nauka pływania od podstaw | Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech |
| Wtorek | 9:00-9:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 8:00-9:00 | Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop) | Zajęcia w placówce! |
| | 10:00-10:45 | Taniec liniowy/w kręgu | Zajęcia w placówce! |
| | 11:00-11:45 | Latino dance dla Seniora | |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Środa | 8:00-8:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-11:00 | Amigurumi i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-11:45 | Aqua aerobik gr I | Zajęcia w basenie COM COM Zone |
| | 12:00-12:45 | Aqua aerobik gr II | |
| Czwartek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko) | Zajęcia w placówce |
| | 7:45-8:45 | Zdrowy kręgosłup gr I | Zajęcia w placówce 2go stycznia zajęcia odwołane!!! |
| | 8:45-9:45 | Zdrowy kręgosłup gr II | |
| Piątek | 8:00-9:00 | Trening dna miednicy | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-11:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-12:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025r

Miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.