

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

| | |
|--------------|------------|
| Poniedziałek | 9:00-13:00 |
| Wtorek | 9:00-13:00 |
| Środa | 8:00-12:00 |
| Czwartek | 8:00-12:00 |
| Piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE od 3.01.2025r

Harmonogram zajęć stałych –styczeń 2025r

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|---|--|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Taniec w linii/ w kręgu | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora | |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Wtorek | 8:45-9:30 | Siłownia gr I | Zajęcia w siłowni Com Com Zone |
| | 9:45-10:30 | Siłownia gr II | |
| | 9:45-10:30 | Tenis stołowy | Zajęcia w placówce |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-13:00 | Amigurumi i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |

| | | | |
|----------|--------------|---|--|
| Środa | 9:00-9:10 | Pozytywne wibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr I | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 10:00-11:00 | Pozytywne wibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr II | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 9:30-10:30 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-12:30 | Makramy | Zajęcia w placówce |
| Czwartek | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-11:00 | Nie Do Zdarcia – warsztaty grupy teatralnej | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-10:45 | Tenis stołowy | Zajęcia w placówce |
| | 10:15-11:00 | Aqua aerobik gr I | Zajęcia w basenir COM COM ZONE Ptaszyckiego 2go stycznia zajęcia odwołane!! |
| | 11:00-11:45 | Aqua aerobik gr II | |
| | 12:30-13:15 | Wycisk dla Seniora | Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie |
| Piątek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:30-10:15 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 9:00-10:00 | Jak się nie dać starości | Zajęcia w placówce |
| | 10:00 -11:00 | Trening umysłu | |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-11:45 | Mobilny Senior | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 12:00-12:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona | 3go stycznia zajęcia odwołane!!! |

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025r

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------------------------|-------------|---|---|
| 4h w miesiącu | | Basen plus | Wejście na basen 1h w tygodniu |
| 9,16,23,30 stycznia (czwartek) | 10:30-12:00 | Senior piękny i młody czyli relaks w saunie | Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki