

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	16:00-20:00
środa	14:00-20:00
czwartek	12:00-20:00
piątek	16:00-20:00

OBOWIAZUJE od 1 lipca 2018

Harmonogram zajęć stałych lipiec 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Szydełkowanie dla każdego grupa podstawowa	Prowadząca: Alicja Zachwieja
	17:00-18:00	Szydełkowanie dla każdego grupa zaawansowana	Prowadząca: Alicja Zachwieja
	18:00-19:00	Eko- deko- zajęcia rozwijające kreatywność/ grupa podstawowa	Prowadząca: Alicja Zachwieja
	19:00-20:00	Eko- deko- zajęcia rozwijające kreatywność/ grupa zaawansowana	Prowadząca: Alicja Zachwieja
wtorek 10,31.07- zajęcia odbywają się w terenie	16:00-17:00	Język angielski- grupa podstawowa	Prowadząca: Maria Tekieli
	17:00-18:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
	18:00-20:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie- blok zajęć 2 h	Prowadząca: Maria Tekieli
środa	16:00-17:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa I	Prowadząca: Dominika Szewczyk
	17:00-18:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II	Prowadząca: Dominika Szewczyk
	18:00-19:00	Nowoczesne technologie(telefon, tablet, laptop, Internet) grupa podstawowa,	Prowadząca: Dominika Szewczyk

środa	19:00-20:00	Nowoczesne technologie (telefon, tablet, laptop, Internet) - grupa zaawansowana	Prowadząca: Dominika Szewczyk
Czwartek (w dniu 05.07 zamiast zajęć plastycznych odbywa się dodatkowa godzina zajęć tanecznych)	17:00-18:00	Zajęcia plastyczne- florystyka	Prowadząca: Dominika Szewczyk
	18:00-19:00	Taniec w kręgu/ Taniec w linii	Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych Instruktorów Tańca
	19:00-20:00	Taniec w kręgu/ Taniec w linii	Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych Instruktorów Tańca
	12:00-13:00	Siłowania	Zajęcia odbywają się na siłowni, zapisy w Nestor Spot Ptaszyckiego
piątek	16:00-17:00	Gimnastyka- Zdrowy kręgosłup	prowadząca: Marta Sutkowska
	17:00-18:00	Gimnastyka- Pilates	prowadząca: Marta Sutkowska
	18:00-19:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca Marta Sutkowska
	19:00-20:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca Marta Sutkowska

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.07 25.07 (środy)	14:00-17:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, kontakt i zapisy: 882 053 561
18.07 25.07 (środy)	17:00-20:00	Wolontariat dla Seniora	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561
W każdy poniedziałek i wtorek miesiąca	11:45-12:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Instruktorów.

10. 07 Wtorek	9:00-13:00	Wyjście do do muzeum Józefa Mehoffera	Maria Tekieli
31.07 Wtorek	9:00-13:00	Zwiedzanie Krakowskiego Kazimierza cz I	Maria Tekieli

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy