

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-14:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-15:00

OBOWIAZUJE od 01.04.2019

Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych Instruktorów Tańca
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	Taniec w kręgu-relaksacyjny	
wtorek	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa (dla nowych osób)	
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie- grupa podstawowa	
	11:00-12:00	Język angielski- grupa podstawowa (kontynuacja)	
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
Środa	9:00-10:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa I	

17.04 Wyjście grupy filmowej do Kina.	10:00-11:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II	
	11:00-12:00	Zajęcia filmowe	Uwaga! 20.02 wyjście do kina dla uczestników zajęć!
	12:00-13:00	Zajęcia filmowe	
Czwartek	9:00-10:00	Szydełkowanie- grupa podstawowa	Artystyczne zajęcia edukacyjne prowadzone w formie kursu dla dwóch grup.
	10:00-11:00	Szydełkowanie- grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	Eko-deko- zajęcia rozwijające kreatywność- grupa podstawowa	
	12:00-13:00	Siłownia	Możliwość skorzystania z siłowni pod okiem instruktora.
Piątek Uwaga! W dniu 19.04.2019 CAS nieczynny!	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia odbywają się w Sali fitness na parterze w Com Com Zone Nowa Huta
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Gimnastyka ze sprzętem	
	12:00-13:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Piątki	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
wtorek	10:00-14:00		
Środy, piątki	9:30	Pływalnia	

Poniedziałki	9:30-10:30		Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Koordynatora zajęć.
03.04.2019	10:00-14:00	Dawne przedmieścia Krakowa (1)	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć. Grupa zaawansowana

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy