

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: m.stoch@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-16:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-12:00
piątek	9:00-12:00

Harmonogram zajęć stałych – luty 2020

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	8:50 – 09:50	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	10:00 – 11:00	j. angielski – kontynuacja	Zajęcia edukacyjne. Salka edukacyjna, poziom 2
	11:00 – 12:00	Zajęcia kulturalno – krajoznawcze	
	12:00 – 13:00	j. angielski – grupa podstawowa	
	15:30 – 16:30	Pływalnia Com Com Zone Prokocim ul. Jana Kurczaba 29	Zapisy na listę u koordynatora CAS Długa do 25. dnia miesiąca
wtorek	9:00 – 10:00	Smartfony – początkujący	Zajęcia edukacyjne. Sala komputerowa, poziom -1
	10:00 – 11:00	Zajęcia komputerowe	
	11:00 – 12:00	Smartfony – zaawansowani	
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	14:00 – 16:00	Wolontariat dla Seniora – grupa zadaniowa dla wolontariuszy	Sala komputerowa, poziom -1
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia rozwojowe. Sala Przystań, poziom 3
	10:00 – 11:00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00 – 12:00	Gimnastyka na krzesłach	
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne

czwartek	9:00 – 10:00	Taniec w kręgu	Zajęcia rozwojowe. Aula
	10:00 – 11:00	Taniec liniowy	
	10:45 – 11:45	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
piątek	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	10:00 – 11:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia edukacyjne. Salka plastyczna, poziom 1
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne – rękodzieło	
sobota	9:00 – 10:00	JOGA I	Zajęcia rozwojowe. Sala Przystań, poziom 3
	10:00 – 11:00	JOGA II	
	11:00 – 12:00	JOGA III	

Harmonogram zajęć dodatkowych - luty 2020

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
4. luty	10:00 – 12:00	Warsztaty psychologiczne – poznawanie siebie i rozwiązywanie konfliktów	Zajęcia edukacyjne. Zapisy u koordynatora
11. luty	10:00 – 12:00	Warsztaty psychologiczne – poznawanie siebie i rozwiązywanie konfliktów	Zajęcia edukacyjne. Zapisy u koordynatora
18. luty	10:00 – 12:00	Warsztaty psychologiczne – poznawanie siebie i rozwiązywanie konfliktów	Zajęcia edukacyjne. Zapisy u koordynatora
23. luty	10:00 – 14:00	Wycieczka z cyklu: „O sztuce na różne sposoby”	Zapisy u koordynatora i P. Marii Tekieli I Muzeum Czartoryskich II Kabaret „Zielony balonik”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.